DOCUMENT RESUME

ED 392 298 FL 801 058

TITLE	Nuestra Familia: Primaria para Adultos. Segunda Parte. Edicion Experimental (Our Family: Primer for Adults. Part Two. Experimental Edition).
INSTITUTION	Instituto Nacional para la Educacion de los Adultos, Mexico City (Mexico).
REPORT NO	ISBN-968-29-2343-3
PUB DATE	90
NOTE	652p.; For related documents, see FL 801 047-068. Photographs may not copy well.
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Instructional Materials (For Learner) (051)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	MF03/PC27 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Adult Basic Education; Adult Students; *Family Life; Foreign Countries; *Functional Literacy; Health Education; Instructional Materials; *Spanish Speaking; Textbook Content
IDENTIFIERS	*Mexico

ABSTRACT

This textbook is part of a Mexican series of instructional materials designed for Spanish speaking adults who are in the process of becoming literate or have recently become literate in their native language. It is designed to orient people with little education or developing literacy skills to a sense of responsibility toward their families. Topics covered include Mexican families, the traditional family, family growth and development, the family as educator, health maintenance, the connection between good nutrition and health, and illnesses resulting from improper care. Numerous color photos are included. (Adjunct ERIC Clearinghouse for ESL Literacy Education) (CK)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
Minor changes have been made to improve reproduction quality.
Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Marta Sanchez Soler
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

Instituto Nacional para la Educación de los Adultos

ED 392 298

Nuestra Famil

FL801058

BEST COPY AVAILABLE

Instituto Nacional para la Educación de los Adultos

Educación Básica

Nuestra Familia

Primaria para Adultos

Segunda Parte

Plan Experimental

-00[illegible]3

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
Secretario
Lic. Manuel Bartlett Díaz

INSTITUTO NACIONAL PARA LA EDUCACION DE LOS ADULTOS
SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

Dirección General:
Dr. Fernando Pérez Correa

Coordinación General:
Profra. Celia Solís Sánchez

Coordinación Técnica:
Lic. Enrique Brito Velázquez
Lic. Guadalupe Fernández de González Durán

Programa de Estudio:
Profra. Ma. del Carmen Sanjuán López

Coordinación Editorial:
Lic. Marcela Acle Tomasini

Colaboradores y Pedagogos:
Lic. Ma. del Rosario García Arratibel
Dra. Nieves Pereira Rua

Asesoría:
Dr. Manuel Alvarez Manilla
Dr. Rafael Camacho Solís
Lic. Sergio de la Vega

Selección de materiales gráficos:
Lic. Ma. del Carmen Gutiérrez Guevara

Diseño Gráfico,
Fotografía, Ilustración y Formación:
MPC Medios Productivos de Comunicación, S.A. de C.V.

© 1988, Instituto Nacional para la Educación de los Adultos.
Dirección de Educación Básica

ISBN 968-29-2343-3
1a. impresión 1988
1a. reimpresión 1989
2a. reimpresión 1990
3a. reimpresión 1990

Edición experimental.

Derechos reservados conforme a la ley.
Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio.
Instituto Nacional para la Educación de los Adultos.

Presentación

Conocer mejor a nuestra familia y valorar la importancia que tiene para las personas y la sociedad es el propósito fundamental de este libro.

Los temas que en él se desarrollan se refieren a la formación de la familia, a la educación para la salud y al reconocimiento de la participación de la familia en la sociedad; es decir, se tratan los temas que contribuyen a desarrollar plenamente la vida familiar.

A partir de su propia experiencia, usted podrá valorar a otras familias, ampliar su conocimiento y colaborar con ellas para actuar juntas y lograr mejores condiciones de vida.

Comente el contenido de las lecciones con sus compañeros, amigos y familiares, resuelva las preguntas y ejercicios y trate de poner en práctica lo que usted considere conveniente.

Los temas se presentan en diez unidades y treinta y tres lecciones.

Para que usted tenga una idea general del contenido de la Unidad, en la primera página se presenta el nombre de la Unidad, su propósito y los títulos de cada una de las lecciones.

Las lecciones desarrollan el tema correspondiente. Cuando el tema es muy extenso se divide en subtemas los que se presentan con un **subtítulo** de color azul.

Las palabras o enunciados de color rojo o en un tono negro más oscuro le servirán para distinguir algunos aspectos importantes tratados en la lección.

Cada lección cuenta con los siguientes elementos:

- **Ilustraciones** — que son dibujos, fotografías, esquemas o cuadros sinópticos que ayudan a entender mejor los temas, por lo que hay que observarlos con cuidado.

- **Ejemplos** — que ayudan a comprender la información y que siempre están relacionados con situaciones que usted o algún miembro de su familia vive o ha vivido.

- **Ejercicios**
  - **— de reflexión**, para que usted exprese su experiencia, opinión, valores; para que ordene su pensamiento; para comparar lo que usted piensa con lo que dice el libro y lo que dicen otras personas;
  - **— de aplicación**, para comprobar en su propia vida y experiencia lo aprendido y para ampliar sus conocimientos.

- **Ideas importantes** — que destacan los aspectos fundamentales. Para que usted los identifique se presentan con un fondo de color verde y se resumen al final de cada lección en color amarillo.

- **Compruebe su avance** que es un conjunto de ejercicios útiles para que usted verifique su avance.

  Esta comprobación aparece al final de cada unidad, así como la solución de los ejercicios para que usted la compare con sus propias respuestas. Se presenta con un fondo color gris.

Al final de este libro se encuentra un **índice temático** que le ayudará a localizar las páginas de los temas que usted o su familia deseen consultar.

Recuerde que el estudio necesita de dedicación y esfuerzo. Estudie en su casa, resuelva todos los ejercicios y responda las preguntas; platique con su familia, con sus compañeros y con su asesor acerca de los temas que está estudiando y **asista con regularidad al círculo de estudio**.

Con su grupo podrá intercambiar experiencias, ampliar sus conocimientos y reafirmar lo que ha estudiado en casa.

Su esfuerzo y dedicación en el estudio de este libro será de beneficio para usted y su familia.

Indice

UNIDAD 1:

Las familias en México

- Yo pertenezco a una familia
- Conozco a otras familias
- Las familias en el campo y las ciudades

UNIDAD 2:

La pareja funda la familia

- Formación de la pareja
- La vida íntima de la pareja

UNIDAD 3:

Crecimiento y desarrollo de la familia

- Planeación familiar
- La maravilla de la procreación
- Métodos para regular la fecundidad

UNIDAD 4:

La familia como educadora . **179**

La educación de los hijos de recién nacidos a cuatro años **181**
La educación de los niños y niñas de cuatro a doce años **199**
La educación de los adolescentes **215**

UNIDAD 5:

Para promover la salud

- La salud es responsabilidad de todos
- El organismo humano
- La estructura del organismo
- La corriente sanguínea
- El aparato respiratorio y el aparato excretor
- El sistema de comunicación con el exterior y control interno

UNIDAD 6:

La alimentación y la salud

- La alimentación en la familia: comer para vivir mejor
- La práctica de la alimentación adecuada
- El aparato digestivo
- Enfermedades relacionadas con la falta de higiene en la alimentación
- Enfermedades relacionadas con la mala alimentación

UNIDAD 7:

Las enfermedades por descuido

- Accidentes en el hogar
- Accidentes más frecuentes
- Accidentes en la calle
- Otro tipo de enfermedades

UNIDAD 8:

Página

Influencia del medio en la salud 511

La higiene personal y el saneamiento del ambiente 513
La educación para la salud de la familia 537

UNIDAD 9:

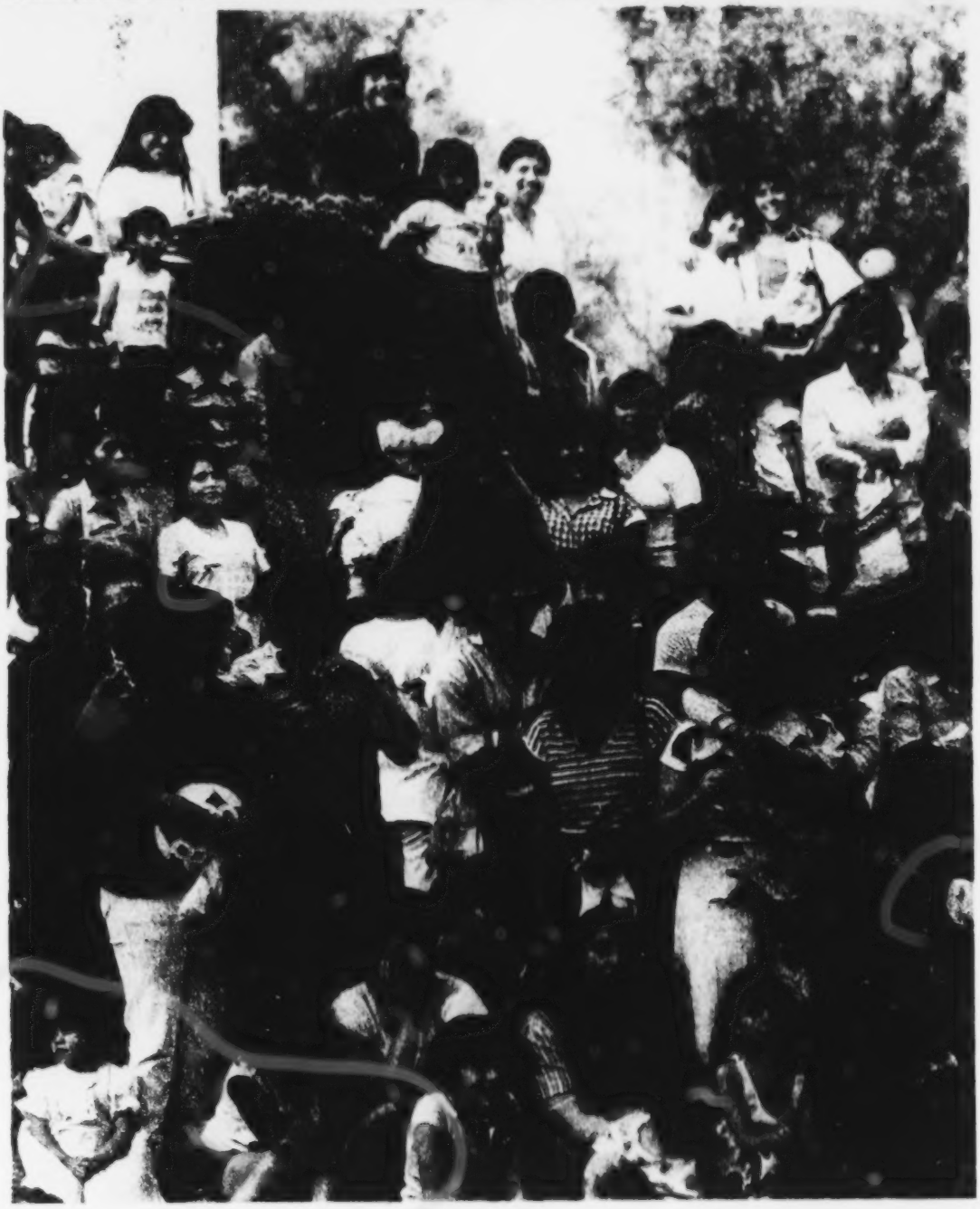
La familia y su comunidad 557

- La familia y sus vecinos 559
- Otras instituciones educativas en la comunidad 567

UNIDAD 10:

La familia y la cultura 585

- La ley protege a la familia 587
- La comunicación masiva influye en la familia 607
- La familia como promotora de la cultura 631



BEST COPY AVAILABLE

Unidad 1: Las familias en México

Propósito:

Valorar la importancia que tiene la familia para la persona y para la sociedad ya que, a través de las funciones que realiza, promueve el pleno desarrollo de los miembros que la integran.

Lecciones:

Lección No. 1 Yo pertenezco a una familia

Lección No. 2 Conozco a otras familias

Lección No. 3 Las familias en el campo y las ciudades

Lección 1

Yo pertenezco a una familia

Todos formamos parte de una familia, dentro de una familia hemos nacido y crecido. En familia nos alimentamos, cuidamos la salud, nos vestimos, satisfacemos la necesidad de afecto, nos educamos.

En ella aprendemos a comunicarnos con los demás, es decir, aprendemos a hablar, a mostrar nuestros afectos, a defender nuestros derechos y a cumplir con nuestros deberes. En la familia aprendemos a ser padre o madre. En familia se va desarrollando nuestra manera de ser.

Esta es una familia. Celebran el cumpleaños del abuelo. Además del abuelo, lo acompañan los padres y tres hijos.

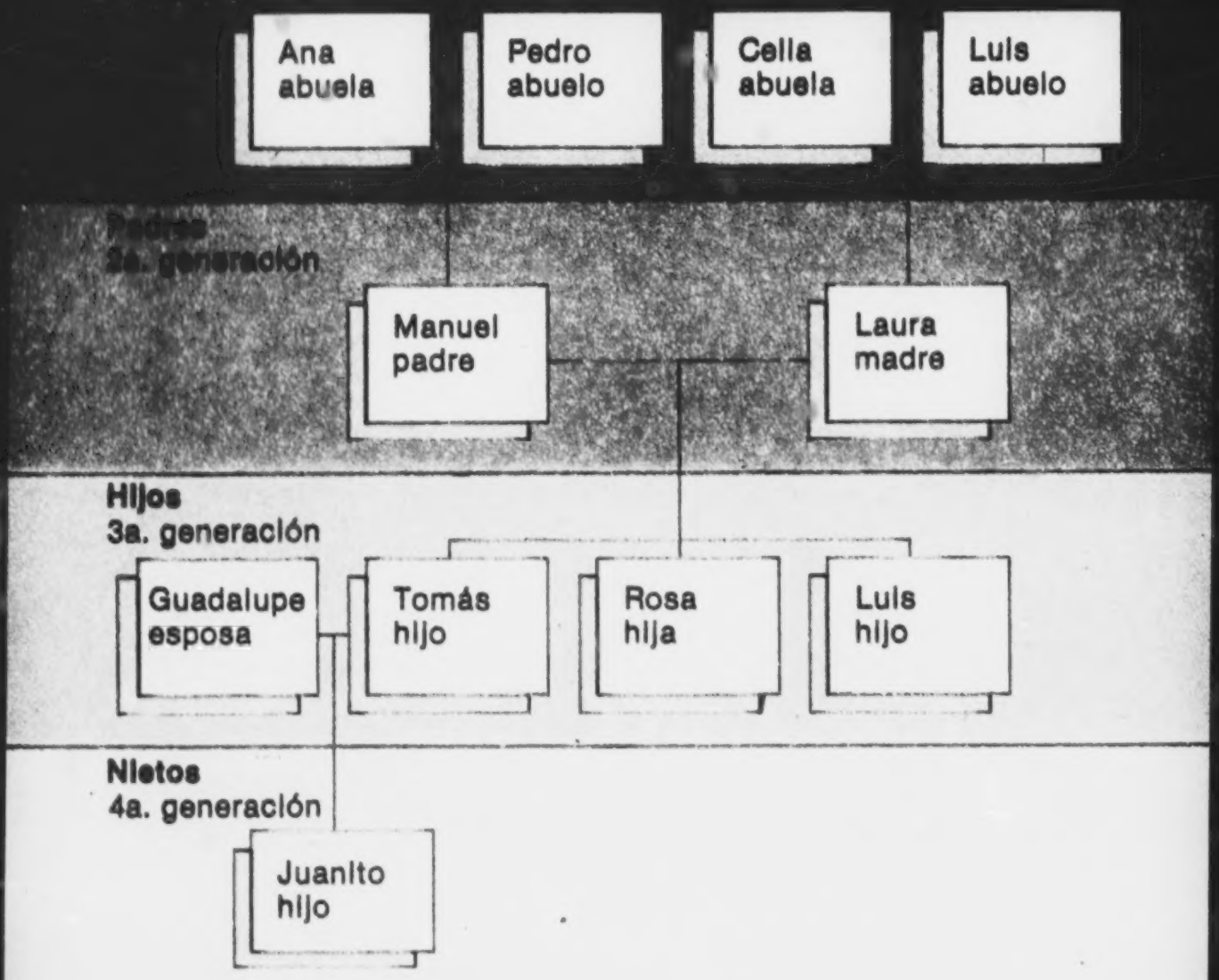
Quiénes forman mi familia

Los miembros que componen la familia son los padres, los hijos y los abuelos. A los tíos, a los primos y a los sobrinos los consideramos también familiares. Cuando dos miembros de diferentes familias se unen en matrimonio crece el número de familiares. Aparecen el esposo, la esposa, los suegros, yernos, cuñados, primos y sobrinos políticos.

Ahora, escriba los nombres de los miembros de su familia en el orden que usted prefiera.

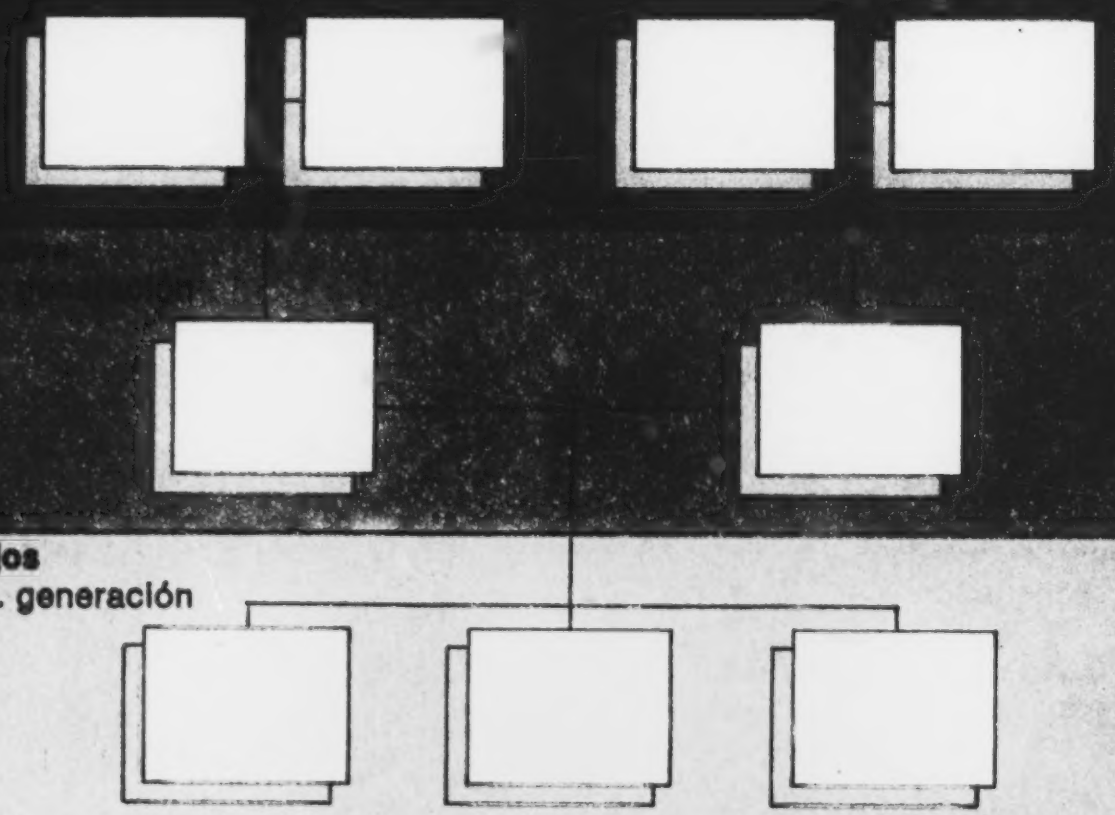
Nombres	Parentesco

Podemos representar a cada uno de los miembros de la familia por su parentesco a través de un esquema como el siguiente:



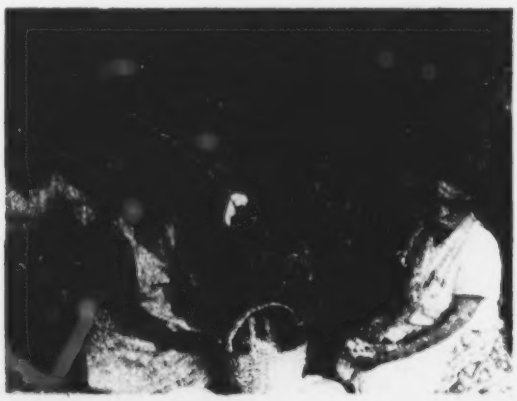
BEST COPY AVAILABLE

Elabore un esquema semejante al anterior que represente a su familia a partir de sus abuelos, indicando el parentesco.



Qué hacemos en la familia

Fuera y dentro de la casa, cada miembro de la familia realiza diferentes actividades.



Los miembros de la familia realizan diversas actividades para satisfacer sus necesidades. También cumplen las funciones que la familia tiene en la sociedad. Compran y preparan alimentos, ayudan a los hijos en sus tareas, juegan con ellos y los educan. En todas las familias se platica, se atiende la salud de sus miembros; no hay familia que no tenga amistades y que no reciba visitas. En fin, son muchas las actividades de las familias y de cada uno de sus miembros.

Escriba el nombre de cada una de las personas que integran su familia y las actividades que ellos realizan en un día normal.

Nombre	Actividades

Funciones de la familia

Estamos acostumbrados a vivir en una familia, por eso rara vez meditamos acerca de lo que ella hace en beneficio de sus miembros y en beneficio de la sociedad.

En la familia encontramos cariño, aprecio y comprensión. A veces platicando, a veces en silencio, a veces discutiendo; en la familia convivimos y compartimos alegrías, tristezas y preocupaciones. Tanto las alegrías, como las tristezas y las preocupaciones pueden dar lugar a un conocimiento más profundo y a un amor más fuerte entre los miembros de la familia.

En la convivencia familiar manifestamos nuestros afectos: cariño, comprensión, amor, odio; aprendemos a comunicarnos, a identificar nuestros gustos e intereses; aprendemos lo necesario para actuar en el futuro.

Reflexione en lo que usted recibe de cada uno de los miembros de su familia y en lo que usted les brinda a cada uno de ellos. Escríbalo brevemente.

Yo recibo: _____

_____

_____

_____

Yo les brindo: _____

_____

_____

Ahora describa algunas de las funciones que realizan los miembros de su familia para satisfacer las siguientes necesidades.

Necesidades	Funciones
Alimentación	_____
	_____
	_____
Vivienda	_____
	_____
	_____
Afecto	_____
	_____
	_____
Procreación	_____
	_____
	_____
Educación	_____
	_____
	_____
Trabajo	_____
	_____
	_____

Escriba a continuación lo que piense de los siguientes asuntos.

¿Por qué la familia es importante para los hijos?

¿Por qué la familia es importante para la madre?

¿Por qué la familia es importante para el padre?

Aporte razones por las que la familia es la comunidad más importante de la sociedad.

La experiencia nos muestra que todas las familias tienen una función que realizar a través de sus miembros. Las funciones que se cumplen en la familia van dirigidas:

- A satisfacer las necesidades básicas.
- A satisfacer las necesidades de afecto y procreación.
- A reproducir los valores e ideales de la sociedad.

Necesidades básicas

— Alimentación
— Vestido
— Vivienda
— Salud
— Recreación

Necesidades afectivo-sexuales

— Procreación
— Afecto
— Comunicación
— Solidaridad

Relación con la sociedad

— Educación
— Solidaridad con otras familias
— Trabajo

No todas las familias realizan estas funciones de la misma manera. Depende del número de miembros, de la situación económica, del medio sociocultural en que se desenvuelven, en fin, de diversos factores.

En la familia se viven también muchos problemas relacionados con las funciones propias; a veces relacionados con el vestido, la alimentación, la vivienda o la salud. Otras veces aunque se tenga lo indispensable no hay respeto, ni cariño y abundan la envidia y los pleitos. Muchas veces los padres no saben cómo guiar a sus hijos, o éstos no comprenden el esfuerzo de sus padres. En algunas ocasiones falta el padre, la madre o un hijo joven decide irse para siempre de la casa.

Cuando los miembros de la familia tienen la disposición para enfrentar los problemas es más fácil solucionarlos. Pero no siempre ocurre así.

En nuestra sociedad mexicana se lucha y trabaja para que la familia logre el bienestar y el desarrollo de cada uno de sus miembros. El esfuerzo y la aportación de cada una de las familias contribuirá al desarrollo de la sociedad. Es posible lograr mayor bienestar, mejorando la vida familiar.

Cada uno de los miembros de la familia puede influir para mejorar el ambiente familiar. Para lograrlo necesita decidirse a realizar una acción que pueda contribuir a resolver un conflicto.

Seguramente en algunas familias que usted conoce existe un buen ambiente familiar y en otras las relaciones no son buenas.

Siempre es posible mejorar el ambiente familiar.

Realice individualmente o en equipo un cartel que represente la solución a algún problema de la vida familiar. Coloque el cartel en un lugar visible de la comunidad.

Describa alguna mejora que le gustaría ver en su familia.

Todas las acciones que nos proponemos necesitan ser planificadas para alcanzar el objetivo que buscamos.

Si una esposa se ha dado cuenta de que en su familia existe un problema relativo a la alimentación y ha decidido mejorarla, podría realizar algunas acciones para lograrlo. Si las ordena, seguramente tendrá mayor garantía de éxito.

Ejemplo:

1. Elegir los alimentos más nutritivos.
2. Comprar los alimentos en el mercado.
3. Lavar los alimentos.
4. Variar la preparación de los platillos.
5. Pedir colaboración a otros miembros de la familia.

Ahora piense en la mejora que le gustaría ver en su familia y que expresó anteriormente. Señale por orden de ejecución los pasos que usted necesita realizar para llevarla a cabo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ideas importantes

- **La familia** está formada por nuestros parientes cercanos y lejanos; las relaciones de parentesco son distintas entre los miembros de una familia.

- Todos los miembros de una familia realizan actividades dentro y fuera de la casa, con el fin de satisfacer las necesidades principales de cada uno de los que la forman.

- **La familia** tiene una tarea importante que cumplir en **la sociedad**. Todos los miembros de una familia colaboran participando en el cumplimiento de sus funciones propias.

  — Procreación y afecto.

  — Satisfacción de necesidades básicas.

  — Relaciones con la sociedad.

- Cada una de nuestras familias es una **comunidad**. La familia es la comunidad más pequeña, pero fundamental en toda sociedad; en ella se crean y desarrollan los nuevos miembros de la sociedad que con sus valores e ideales influyen en toda organización social humana.

BEST COPY AVAILABLE

Lección 2

Conozco otras familias

Además de nuestra propia familia, todos conocemos otras familias. Unas están integradas por muchas personas y otras por pocas, en unas trabajan todos juntos y en otras cada uno por su lado.

Algunas familias pueden ser como éstas:

En las imágenes anteriores, usted pudo observar diferentes tipos de constitución familiar.

Unas muy numerosas, en las que viven juntos muchos familiares: los abuelos, los padres, muchos hijos, los hijos casados, los nietos, etc...; además todos los miembros de la familia participan en las tareas productivas y las decisiones de la casa, las toma normalmente la persona de mayor edad de la familia. A este tipo de familia se le conoce con el nombre de **familia extensa**.

Existen otras familias con menos miembros, formadas por el abuelo, los padres y los hijos o por los padres y los hijos. En este tipo de familia la responsabilidad de obtener los ingresos económicos es de los padres y las decisiones para conducir las actividades familiares las toman los padres. A este tipo de familia se le denomina **familia nuclear**.

BEST COPY AVAILABLE

Observe las imágenes que aparecen al inicio de la lección y que representan diferentes familias.

¿Cómo es la suya?

¿Qué personas la componen? _____

_____

_____

_____

¿Cómo se organizan para trabajar? _____

_____

_____

_____

Describa alguna familia diferente a la suya.

Personas que la componen _____

_____

_____

_____

Formas de trabajo _____

_____

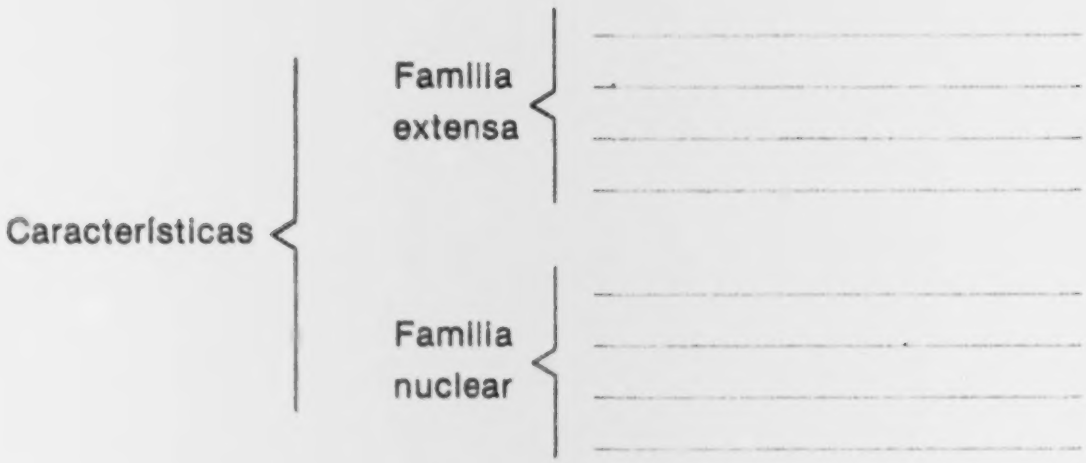
_____

_____

_____

GC 23

Elabore un cuadro sinóptico señalando las características de la familia extensa y la nuclear.



La familia y su medio

Las familias han existido siempre en todos los países y culturas, aunque con diferentes modalidades, de acuerdo a sus necesidades, al lugar en donde viven, a los recursos que tienen a su alrededor para subsistir, al tipo de trabajo que realizan, a la tradición; en consecuencia, a la cultura a la que pertenecen.

En el campo el trabajo requiere de muchas personas, los hombres y las mujeres trabajan la tierra, las mujeres también realizan las tareas del hogar y educan a los hijos, otros miembros de la familia colaboran en estas tareas, preparando la comida, cuidando a los animales, etc., además por la tradición, en el campo viven juntos muchos familiares.

Las familias campesinas que llegan a la ciudad normalmente se establecen en los barrios como familias extensas.

En muchos lugares se ha pasado de la **familia extensa** a otra más reducida o **nuclear**.

Este cambio se debe, en parte, a los cambios de la sociedad, a la influencia de los medios de comunicación, como la televisión, el cine, la radio, que propician modos diferentes de vivir.

En las ciudades generalmente cada uno de los miembros de la familia trabajan en diferentes lugares.

Cuando la familia obtiene un ingreso suficiente debido al trabajo de los padres, los hijos no necesitan trabajar y pueden dedicarse a estudiar. La familia tiene un ingreso seguro cada quincena o cada semana que sirve para la alimentación, el vestido, para los gastos escolares, para atender la salud y para algunas actividades recreativas.

La **familia extensa** se da más en el campo o entre personas que han llegado del campo a la ciudad. Las ciudades, por el tipo de casas, empleos y tradiciones, favorecen más el que las nuevas parejas vivan en forma independiente, es decir, en **familias nucleares**.

¿Cuáles son las razones que explican que su familia sea **extensa** o **nuclear? Escriba lo que piense.**

Familia incompleta

El padre o la madre puede faltar en algunas familias por viudez, abandono, por razones de trabajo o por ser madre soltera. Cuando está ausente el padre o la madre decimos que es **familia incompleta.**

Enumere a continuación los diferentes tipos de familia de acuerdo con la clasificación que se hace en esta lección.

De las familias que usted conoce, recuerde y escriba quién o quiénes son las personas que mantienen a la familia y qué tipo de trabajo realizan.

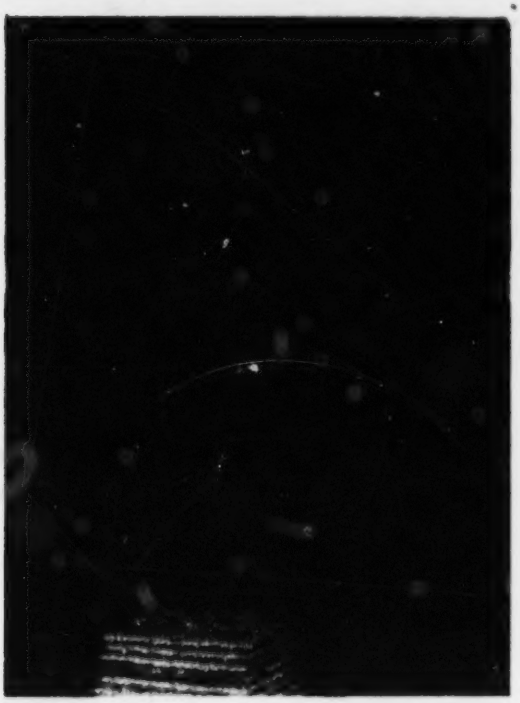
Tipo de familia	Persona que trabaja	Trabajo que realiza

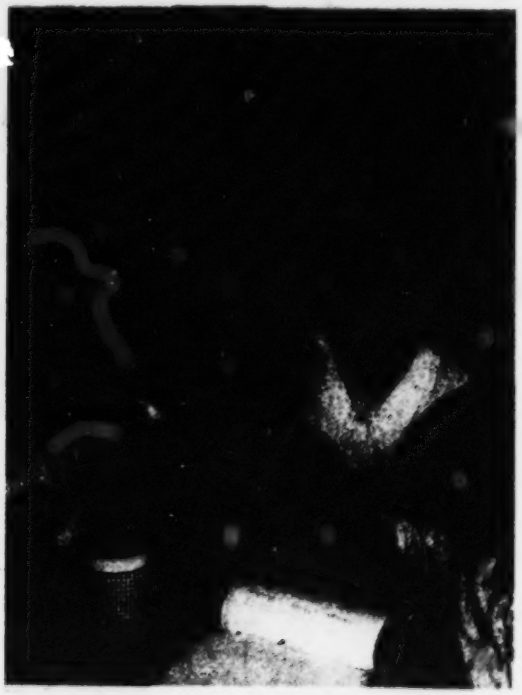
Compare su familia con la familia que representa la fotografía. Señale en qué es semejante y en qué es diferente a la suya.

Modelos de familias

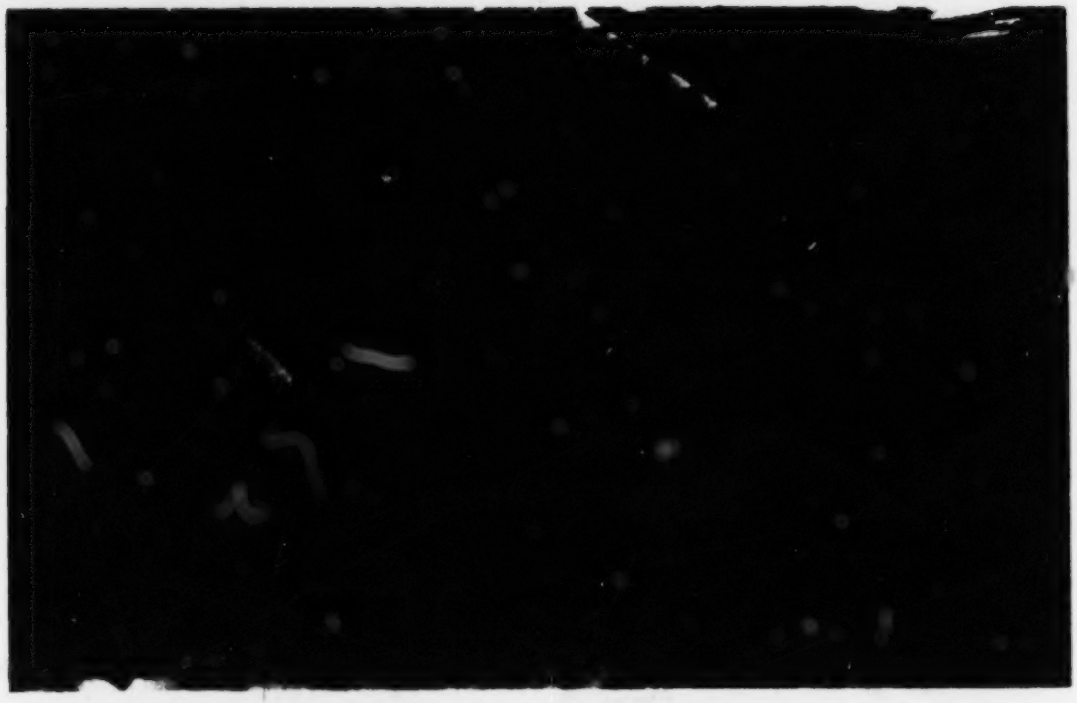
Hoy, nuestras familias se parecen mucho y también son muy distintas de las de nuestros abuelos. La responsabilidad en el cumplimiento de las diferentes funciones propias de los miembros de la familia, ha pasado de unos a otros, modificando el papel de cada uno de ellos.

Los cambios sufridos en la estructura o composición de la familia, en parte, han obedecido a los cambios de la sociedad, al trabajo de la mujer fuera del hogar, a la ausencia del padre o de la madre, a los medios de comunicación. Todo esto ha modificado el modelo de padre, madre, mujer, hombre, niño.





En muchas familias la mujer trabaja el doble porque cuando regresa a su casa tiene que hacer el trabajo doméstico.



Hay familias en las cuales la responsabilidad está compartida y todos colaboran en el trabajo doméstico.

Cuando la madre trabaja los hijos tienen una vivencia diferente. Así también, la relación de pareja cambia: algunos hombres se sienten con mayor responsabilidad y compromiso cuando los dos trabajan; a otros les molesta que la mujer tenga compañeros de trabajo, compromisos y "su dinero". Para otras parejas significa crecer y desarrollarse juntos; enfrentar la vida, aprender del otro, compartir experiencias de trabajo y acrecentar la confianza mutua.

Piense y responda las siguientes preguntas. Escriba lo que haya pensado.

¿Qué efectos para la familia cree usted que tiene el trabajo de la mujer fuera de la casa?

¿Conoce familias en las que el padre ayuda con las actividades de la casa? ¿Qué piensa usted de esta forma de participar?

Es útil que todos los miembros de la familia, hombres y mujeres sepan realizar las distintas actividades que se llevan a cabo para que el hogar funcione bien. Esto puede ayudar a resolver muchos problemas, tanto de tipo afectivo como económico.

Otra forma que ha tenido que adquirir la familia obedece a la ausencia del padre o la madre por motivos de trabajo, viudez, abandono, etcétera. Por ejemplo, al estar ausente el padre, la madre o algún hijo necesita salir a trabajar para mantener a la familia. Entonces, las responsabilidades de cada uno de ellos tienen que adaptarse a la nueva situación para satisfacer conjuntamente las necesidades familiares: quién prepara la comida, quién lava la ropa, quién cuida a los niños, quién trabaja fuera del hogar. Estas situaciones son cada vez más frecuentes.

¿Para usted qué es más importante, que estudien los niños o las niñas?

¿Por qué?

En una sociedad como la nuestra, actualmente se necesita que tanto hombres como mujeres, niñas y niños se preparen estudiando. Entre mejor preparados estemos ambos, hombres y mujeres, mayores posibilidades habrá de lograr una vida plena en beneficio de la familia y de la sociedad.

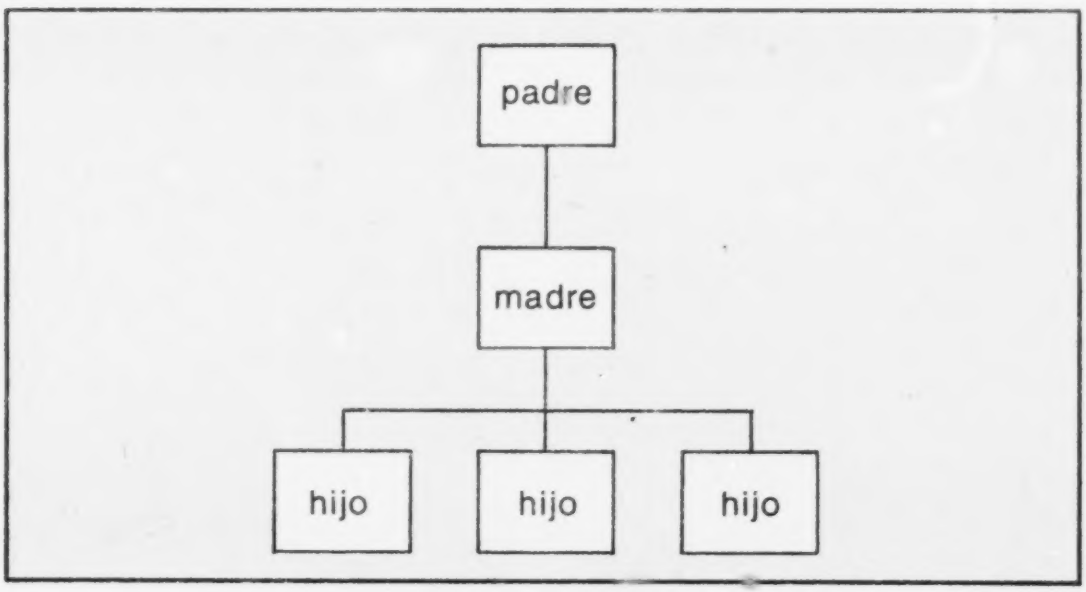
En México hay muchas madres solteras. Algunas muchachas por falta de experiencia, por desconocimiento de los métodos anticonceptivos resultan embarazadas sin desearlo y sin tener un compañero estable porque algunos hombres desaparecen cuando se enteran del embarazo. Las razones de esta situación pueden ser varias: inmadurez o irresponsabilidad de uno de ellos o de los dos, engaño, infidelidad, deseo de tener un hijo. En muchos casos la madre soltera vive con sus padres, de modo que el niño tiene la convivencia diaria con otras personas, hombres y mujeres, que le facilitan su desarrollo y le proporcionan presencia paterna. El abuelo o alguno de los tíos puede ser una buena imagen paterna.

La autoridad en la familia

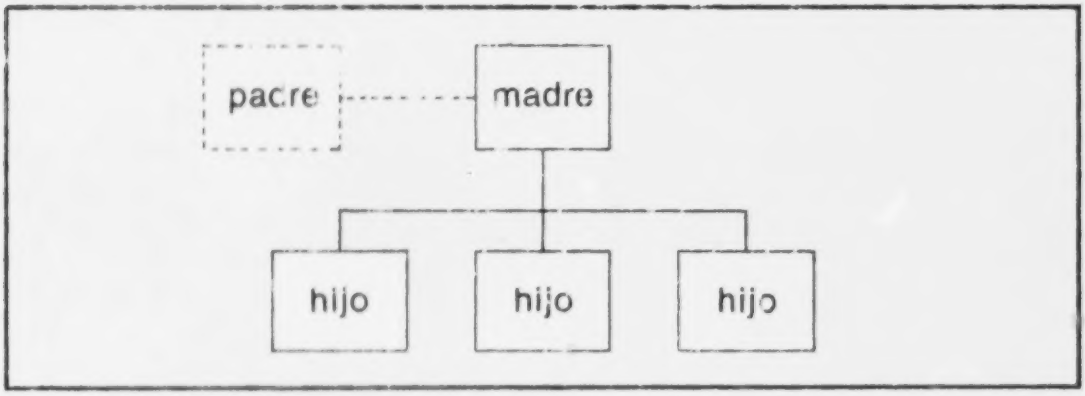
La familia ha evolucionado a lo largo del tiempo y en los diferentes contextos en que vive. Cada una tiene sus problemas y ventajas. Lo importante es que entre todos promuevan el bienestar de todos y cada uno.

Otra característica que diferencia a las familias, es la forma en que se ejerce **la autoridad**. Existen muchas variantes, según sea el padre o la madre, el abuelo o un hijo, o se comparta ésta entre varios.

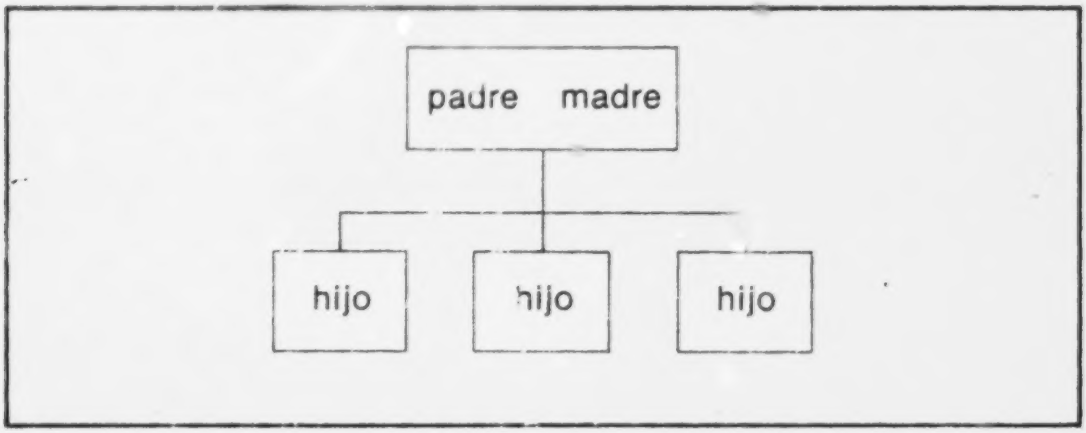
En algunas familias, el padre es el responsable de proporcionar el ingreso económico y toma las decisiones que orientan la vida familiar. La madre es la encargada de que todo funcione bien en el hogar, cuida a los hijos, compra y prepara los alimentos y se encarga de la limpieza. Los hijos estudian o trabajan y ayudan en los quehaceres domésticos. Esta estructura constituye un modelo de familia.



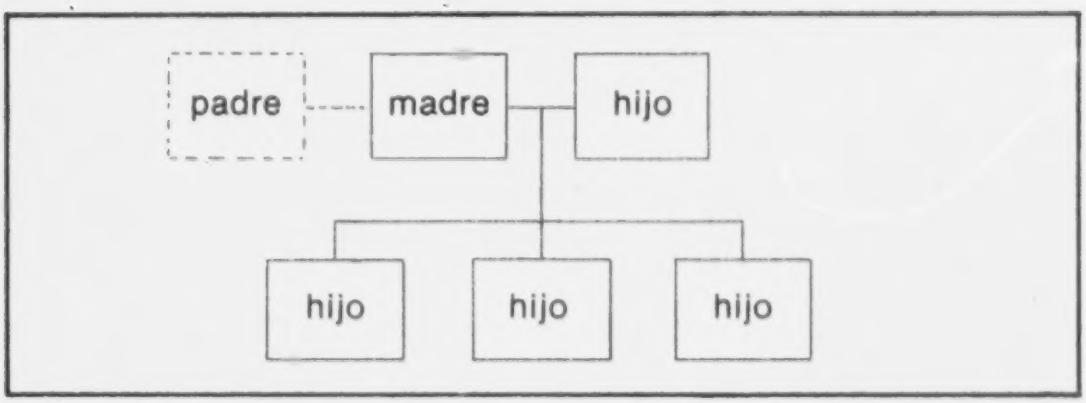
En otros casos la madre es la responsable del hogar, mantiene económicamente a la familia y toma las decisiones. El padre puede estar ausente. Los hijos se encargan del hogar mientras la madre trabaja, ayudan en los quehaceres domésticos y estudian o trabajan. Este es otro modelo de familia.



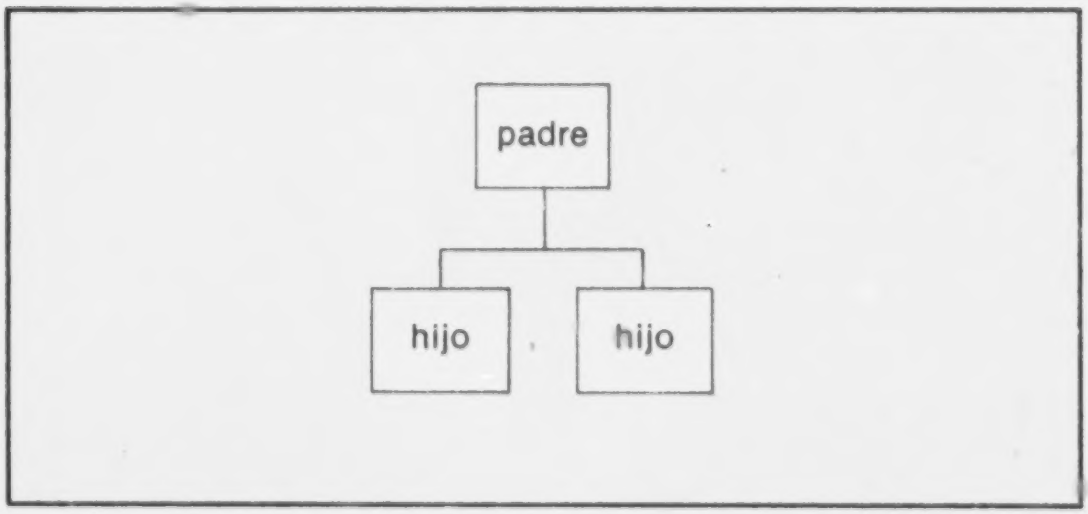
Cuando el padre y la madre se responsabilizan del hogar de una manera compartida y ambos asumen juntos todas las funciones propias, forman un tercer modelo de familia. Entonces los hijos estudian o trabajan, colaboran en el trabajo doméstico y se ayudan en sus problemas cuando los padres están trabajando.



Otro modelo de familia se forma cuando la madre y un hijo comparten la responsabilidad del hogar si el padre se encuentra ausente. Los demás hijos estudian o trabajan, ayudan en el trabajo doméstico y resuelven los problemas que se presentan mientras la madre está ausente.



También puede faltar la madre en el hogar, entonces el padre lleva toda la responsabilidad y los hijos que estudian o trabajan, le ayudan en las tareas de la casa.



Como usted puede observar, son varios los modelos de familia que pueden presentarse en nuestra sociedad.

¿Existe alguna otra forma de ejercer **la autoridad** que usted conozca? **Describala.**

¿Cuáles de estas formas de ejercicio de la **autoridad** en la familia conoce usted?

¿Cuál le parece mejor y por qué?

Mencione la manera más frecuente de ejercer la autoridad en las familias que usted conoce.

¿Cómo le gustaría que se ejerciera la autoridad en las familias?

¿Por qué?

Ideas importantes

- Existen diversos tipos de familia, hay numerosas y pequeñas.
- La familia en la que viven juntos muchos familiares, comparten el mismo techo, participan todos en las actividades productivas, las decisiones las toma generalmente la persona de mayor edad, se denomina **familia extensa**.
- La familia formada únicamente por padres e hijos, en la que los padres se responsabilizan del sustento de la familia y de las decisiones familiares, se denomina **familia nuclear**.
- Las familias en las que el padre o la madre están ausentes, se conocen con el nombre de **incompletas**.
- Las razones por las que las familias se constituyen de diferentes maneras son varias: la tradición, el lugar en donde viven, el tipo de trabajo o actividad que realiza el padre o la madre, algún accidente, la migración, etc.
- Existen diferentes modelos de familia en relación con su estructura y el modo de ejercer **la autoridad**. Estas diferencias se deben a los cambios de la sociedad, al trabajo de la mujer fuera del hogar, a la ausencia del padre o de la madre, a los medios de comunicación social, a la tradición, etc. Lo importante es que entre todos promuevan el bienestar de todos y cada uno.

BEST COPY AVAILABLE

Lección 3

Las familias en el campo y las ciudades

Existen semejanzas y diferencias en las familias por razón de su tamaño y su estructura (**extensa** o **nuclear, completa** e **incompleta**), también hay diferencias que se deben a las características físicas y culturales del lugar donde viven las familias: ciudades grandes, pueblos, rancherías, granjas; en el norte o en el sur; en la montaña o la costa.

De acuerdo con el contexto en que viven podemos identificar por lo menos, cuatro tipos de familias: **la urbana**, **la rural**, la familia que está **en transición** y **la migrante**.

Tal vez usted conoce familias que viven en el campo y familias que viven en la ciudad. **Recuerde y escriba dos diferencias importantes que usted cree que existen entre las familias de las ciudades y las del campo**.

En la ciudad: _____

_____

_____

_____

_____

En el campo: _____

_____

_____

_____

_____

Las familias del medio rural

En el campo las familias viven en comunidades pequeñas donde prácticamente todos se conocen hasta por su nombre o por lo menos de vista. Esto facilita el sentimiento de arraigo y de identidad, ya que la convivencia, la práctica de costumbres comunes crean sentimientos de orgullo de pertenecer a ese grupo social.

En el campo las familias producen casi todo lo que consumen. Así su alimentación se basa en aquellos productos que la misma familia ha sembrado: maíz, frijol, verduras. Parte de su ropa es confeccionada por alguno de ellos y en muchas ocasiones la casa donde viven ha sido construida también por la propia familia.

Las familias del campo tienen una gran influencia en la educación de sus hijos. De hecho, los hijos se forman más en la casa y en los trabajos familiares que en la escuela. Las tradiciones, formas de trabajar, de pensar y tratar a la gente son transmitidas a los hijos dentro del seno familiar.

En las familias del campo muchas veces el hombre tiene un lugar preponderante sobre la mujer. Las decisiones importantes son tomadas por los varones y la mujer obedece y depende en múltiples ocasiones de la voluntad del padre o del esposo.

Muchas de las actividades del campo se realizan en grupos familiares. Es frecuente que el padre, la madre y los hijos colaboren en el cultivo de la tierra y que también coman juntos, descansen juntos y participen juntos en las ceremonias civiles y religiosas.

Recuerde y escriba algunas características favorables de la vida de las familias que viven en el campo y las dificultades con las que se encuentran.

Características favorables: _____

_____

_____

_____

Dificultades: _____

_____

_____

_____

Algunas de las dificultades más frecuentes son: la distancia que existe entre las viviendas lo cual limita la comunicación entre los vecinos y hace difícil el abasto de productos alimenticios, la falta de agua potable, de drenaje y de servicios de salud.

No todas las familias campesinas son iguales. Viven de diferente manera las que tienen tierra y las que no la tienen, las que pertenecen a grupos indígenas, las de regiones distantes, las que están cerca de las ciudades y las que están muy aisladas. Pero casi todas ellas tienen más hijos que las familias de las ciudades.

Escriba las diferencias que conoce entre las familias que viven en un mismo pueblo.

Las familias en las ciudades

La mayor parte de las familias viven ahora en las ciudades, es decir, las dos terceras partes de la población de nuestro país viven en zonas urbanas.

Esta situación puede continuar presentándose mientras se piense que en las ciudades existen mayores oportunidades de trabajo, de educación y de vivienda que en el campo.

Las familias de las ciudades deben comprar prácticamente todo lo que consumen, sus alimentos y su ropa. Sus casas son construidas generalmente por otras personas. Mediante el comercio, las familias de las ciudades adquieren los artículos necesarios para su consumo que fueron producidos en el campo.

La educación se ve influenciada por elementos externos a la familia: las escuelas, los medios de comunicación, los grupos de amigos, ofrecen experiencias variadas que pueden contribuir al mejor desarrollo de los niños; pero en múltiples ocasiones estas experiencias pueden ser negativas.

El trato entre los esposos tiende a ser más igualitario que en el campo. Ambos deciden lo que es más conveniente sobre la educación de los hijos, la forma de administrar los ingresos y la organización de las actividades familiares.

Por la forma de vida urbana, el ejercicio de **la autoridad** en la familia suele ser diferente que en el campo, tanto entre los esposos como con los hijos.

En las ciudades, las actividades de padres e hijos se diversifican; por ejemplo, puede ser que el padre trabaje en una fábrica, un hijo como mecánico, una hija como secretaria. Entonces cada uno tiene su lugar de trabajo, sus amigos y compañeros, que no son conocidos por el resto de la familia.

Si los niños van a la escuela ahí conocen y tratan a otros niños, pero sus familias les son desconocidas. Así cada uno tiene sus propias actividades y relaciones distintas entre ellos.

La familia también se ve afectada por el tamaño de la ciudad en que vive: en las ciudades más grandes, como México, Puebla, Guadalajara o Monterrey, las distancias entre la casa y el trabajo o la escuela suelen ser grandes; por lo cual, las personas que trabajan pasan mucho tiempo fuera de la casa, limitando la convivencia familiar.

En este tipo de ciudades es más frecuente que la madre trabaje fuera de la casa, por lo que la familia necesita organizarse para que los niños reciban la atención que requieren.

Por lo general, en las grandes ciudades las personas no tienen trato frecuente con los vecinos, por lo que no existen lazos de amistad entre ellos; sin embargo la solidaridad se manifiesta en situaciones y problemas graves.

En las ciudades más chicas las distancias son más cortas, por lo que estos problemas son menores.

En las ciudades, las familias tienen menos hijos que en el campo, entre otras razones, por la forma en que se organiza la familia para obtener el ingreso familiar y porque además, en las ciudades existen más fuentes de información acerca de cómo regular la fecundidad y más servicios para poner en práctica la decisión de hacerlo.

No todas las familias de las ciudades son iguales. La forma de vida está relacionada con la ocupación y el ingreso familiar. En las ciudades hay riqueza, pero también hay pobreza, desempleo, insuficiencia de vivienda. Hay carestía, violencia y problemas de contaminación del aire que se respira.

Continúe escribiendo el siguiente listado, anotando las características favorables y las dificultades de la vida en las ciudades.

Características favorables:

— Cuando el ingreso familiar es suficiente, los hijos pueden asistir a la escuela.

Dificultades:

— La convivencia familiar es escasa.

Familias en transición

Varios millones de personas que ahora radican en las ciudades son originarias de zonas rurales y muchos de ellos no han logrado todavía adaptarse plenamente a la nueva forma de vida. Van perdiendo algunos de los valores y costumbres de sus pueblos y adoptando otros de la ciudad. Esto les produce insatisfacción personal y problemas, tanto de relaciones humanas como económicos.

Las familias venidas del campo tienen la gran virtud de la familia mexicana: el apoyo mutuo. Apoyan al que llega a la ciudad, lo reciben y lo ayudan. Comparten el trabajo y el dinero, las penas y las alegrías, los dolores y las esperanzas.

Estas familias se encuentran en la ciudad con muchas dificultades. En el trabajo, quienes eran expertos en las labores de producción agrícola ya no pueden aprovechar su experiencia y en cambio, no están capacitados para las actividades urbanas. Tardan mucho en conseguir empleo, de modo que tienen que dedicarse muchas veces a labores muy mal remuneradas, como lavacoches, barrenderos, lavanderas, peones de albañil, vendedores ambulantes o empleados domésticos. En particular, el servicio doméstico implica un cambio radical en la vida familiar, ya que se deja la propia familia para convivir con otra, de la cual no forma parte y que tiene costumbres muy distintas.

Otro problema que enfrentan las mujeres que llegan solas a la ciudad, se refiere al trato con los hombres. Ellas han estado muy protegidas en su medio familiar y ahora como están solas, buscan compañía y cariño, sin darse cuenta de que pueden ser engañadas, ya que no han sido preparadas para este tipo de experiencias.

Como resultado de la desadaptación a la vida urbana de muchas familias que proceden del campo, está la aparición de "ciudades perdidas" o "zonas marginadas" de las ciudades. Se forman por la población que no logra encontrar una casa y un trabajo adecuado y se refugian en lugares sin agua, ni drenaje, ni servicios. Ahí viven en condiciones adversas para la salud, el bienestar y la convivencia diaria.

¿Conoce usted familias que estén en transición entre el medio rural y el urbano?

¿Cuáles son los principales problemas que tienen?

Familias migrantes

Existe un sector de la población con condiciones difíciles para la vida personal y familiar que abarca ya a varios millones de mexicanos. Ellos son los **jornaleros agrícolas migrantes**, campesinos sin tierra y sin trabajo que van de un lugar a otro. Cada año viajan desde su tierra a campos agrícolas que necesitan mucha mano de obra. Trabajan en la pizca del algodón, tabaco, jitomate, etc., un mes en un campo, tres meses en otro, sin jacal ni servicios. Desde Oaxaca hasta Baja California o a los Estados Unidos; de Guerrero a Morelos; de los estados del centro de la República hacia los del norte. La mayor parte de estos campesinos viajan acompañados de su esposa e hijos pequeños, lejos del resto de la familia, una o dos veces al año regresan a su pueblo.

Estas familias son muy unidas, a pesar de que viven con gran pobreza en campamentos con escasos servicios. De ellos depende, en buena parte, la producción de los alimentos que consumimos en el país. Estas familias, a pesar de viajar constantemente, mantienen sus tradiciones, su forma de ser, su cultura.

¿Conoce alguna familia agrícola migrante?

¿Cuáles son los principales problemas que ellos tienen?

Las familias mexicanas son diferentes entre sí pero tienen algunas características comunes. Por ejemplo, las familias mexicanas tienen mucho cariño por los hijos y casi siempre se apoyan mucho entre sí, valoran y conservan sus costumbres y tradiciones.

Reflexione sobre su familia y señale si pertenece a la familia rural, urbana, en transición o migrante.

Ideas importantes

- En México existen diferentes tipos de familias debido al lugar donde viven: campo o ciudad y al contexto en el que se encuentran.

- En el medio rural la familia se organiza para desarrollar juntos las actividades productivas, también conviven en las actividades cotidianas, la hora de la comida, las reuniones. Algunas familias carecen de oportunidades de trabajo y de educación, así como de los servicios de salud, de agua potable, entre otros.

- Las familias del medio rural tienden a tener mayor número de hijos y las relaciones entre sus miembros dependen fundamentalmente de **la autoridad** del padre.

- Actualmente las dos terceras partes de la población mexicana viven en áreas urbanas y sólo un tercio en el medio rural.

- La **familia urbana** se caracteriza porque cada miembro realiza sus actividades en lugares diversos y tiene amistades diferentes, su tiempo de convivencia es escaso, pero disfruta de mayores servicios que en el campo.

- Las **familias urbanas**, generalmente tienen menos hijos y el ejercicio de **la autoridad** tiende a ser compartido entre los esposos.

- Hay muchas **familias en transición** que tuvieron que dejar el campo para buscar trabajo en las ciudades, mantienen sus valores pero no han logrado adaptarse satisfactoriamente a la vida urbana.

- Hay un grupo numeroso de familias que viven errantes. trabajando de lugar en lugar, sin hogar fijo.

Compruebe su avance

1.— Escriba cuáles necesidades se atienden con mayor cuidado en su familia.

Necesidades básicas:

_____

_____

Necesidades afectivas:

_____

_____

Necesidades en relación con la sociedad:

_____

_____

_____

_____

2.— Una familia formada por el abuelo, el padre, la madre y dos hijos, se ha organizado para distribuir las actividades del hogar entre todos los miembros. El abuelo participa narrando historias a los nietos y ayudándolos en sus juegos.
¿Qué opina usted de esta familia en relación con el bienestar de sus miembros?

_____

_____

¿Por qué? _____

3.— ¿Por qué se dice que la familia puede contribuir al mejoramiento de la sociedad?

4.— ¿Cómo cumple la familia extensa sus funciones, en relación a los siguientes aspectos?

Alimentación: _____

Educación de los hijos: _____

Trabajo: _____

_____

_____

Solidaridad: _____

_____

_____

_____

5.— Señale las diferencias entre la familia extensa y la nuclear, en cuanto a la forma de ejercer la autoridad.

Familia extensa: _____

_____

Familia nuclear: _____

_____

6.— ¿Cuáles son las causas que originan diferentes modelos de familia en relación con su estructura y con la forma de ejercer la autoridad?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

7.— Escriba los valores que usted reconoce en la familia rural

8.— ¿Qué dificultades viven las familias que se trasladan del campo a la ciudad?

A continuación se presentan las respuestas a la sección "Compruebe su avance".

Esta información le permitirá comparar sus respuestas y comprobar su aprendizaje. Se recomienda también comparar sus respuestas con las de sus compañeros del círculo de estudio, con la opinión del asesor o de algún familiar.

El aprendizaje de cualquier tema se facilita cuando la persona expresa sus ideas a otras personas, recibe sus comentarios y enriquece su opinión. Siempre que tenga la oportunidad, comente sus opiniones con otras personas.

Muchas preguntas podrían tener varias respuestas, sobre todo aquellas que se refieren a opiniones personales, por lo que las respuestas que aquí se presentan son sólo un ejemplo. Cada persona tiene su propia opinión sobre algún asunto; por lo tanto, las diferencias son respetables.

1.— Cada familia cumple sus funciones en forma diferente; por consiguiente su opinión es correcta. De cualquier manera, a continuación se presenta un ejemplo de lo que se puede responder.

Necesidades básicas:

Alimentación, salud, higiene de la vivienda y recreación.

Necesidades afectivas:

Platicar los problemas para resolverlos con la ayuda de la familia.

Necesidades en relación con la sociedad:

La educación de los hijos es determinante para la formación de hombres y mujeres responsables que participen en el desarrollo de la comunidad.

2.— Esta familia está organizando sus actividades del hogar con la participación de todos, lo cual les permite disponer de mayor tiempo para el desempeño de otras actividades como el estudio, la recreación, etc. Esta situación es muy benéfica porque además los niños están aprendiendo a participar activamente en forma responsable y solidaria.

3.— La familia puede contribuir al mejoramiento de la sociedad porque los niños aprenden en familia las normas de comportamiento que regirán su vida como adultos, por lo tanto, los niños que son educados con cariño y libertad podrán ser adultos seguros de sí mismos, participativos y emprendedores.

4.— La familia extensa cumple sus funciones de la siguiente forma:

Alimentación: La familia se organiza para preparar los alimentos; por ejemplo, unos ordeñan vacas y traen la leche, otros preparan la mesa, otras personas cocinan.

Educación de los hijos: Los niños crecen bajo el cuidado de los padres, tíos, abuelos.

Trabajo: La familia comparte un tipo de actividad productiva. Por ejemplo si son agricultores, los hombres, las mujeres y los niños colaboran en la etapa de siembra o de la cosecha.

Solidaridad: La familia contribuye a resolver los problemas de cada persona; por ejemplo, cuando uno de los hijos decide casarse, todos se organizan y lo apoyan para resolver los gastos de la fiesta, de la instalación de la casa, etc.

5.— En la familia extensa la persona de mayor edad toma las decisiones; en la familia nuclear, por lo general, los esposos comentan sus puntos de vista acerca de los asuntos importantes.

6.— La familia se organiza en forma diferente si viven en el campo o en la ciudad, si todos trabajan en la misma actividad o si cada uno de sus miembros tiene su propia ocupación. También se vive diferente de acuerdo con las costumbres del lugar o con las tradiciones.

7.— La familia rural siente gran orgullo por la región donde vive, produce alimentos y otros artículos que se distribuyen a las familias de las áreas urbanas, son personas solidarias y generalmente respetan sus tradiciones.

8.— Las familias que se trasladan del campo a la ciudad tienen que transformar su manera de vivir.

Van perdiendo algunas costumbres de sus pueblos y adoptando otras de la ciudad. Viven problemas económicos pero, por lo general, continúan apoyándose entre todos.

BEST COPY AVAILABLE

67

Unidad II: La pareja funda la familia

Propósito:

Reconocer la importancia de la pareja, para lograr su bienestar y el mejor desarrollo de sus hijos.

Lecciones:

Lección No. 1 Formación de la pareja

Lección No. 2 La vida íntima de la pareja

68

Lección 1

Formación de la pareja

Todos necesitamos la compañía de los demás para crecer como personas y desarrollarnos. En la familia encontramos respuesta a muchas de nuestras necesidades. La familia se inicia con la formación de **la pareja.**

Desde la infancia los niños comienzan a relacionarse con los demás, tanto con otros niños como con los adultos. Algunos niños juegan al papá y a la mamá, a los novios, divirtiéndose, enojándose, disfrutando, compartiendo. Estos juegos son de imitación. Los niños imitan lo que ven en su casa, el comportamiento de sus padres, de los abuelos, de los hermanos, de los tíos. Así, si los padres se respetan y se quieren, los niños aprenden a respetar a los hombres y mujeres de la misma manera y a practicarlo en la convivencia diaria. A través de los juegos van forjándose una idea de la vida en pareja.

¿Cuáles son los juegos de los niños que usted conoce en los que imitan al padre y a la madre?

_____

_____

_____

La atracción del hombre por la mujer y la mujer por el hombre se presenta desde la infancia y es natural que haya gusto por el otro sexo. En la adolescencia esta atracción cobra mayor fuerza. Los adolescentes descubren que el mundo es más amplio de lo que habían experimentado: las ansias de vivir se vigorizan, así como el miedo a enfrentar la vida. Desean ser tratados como adultos aunque todavía no han asumido la responsabilidad de los adultos.

70

Hay épocas en las cuales los adolescentes rechazan al otro sexo. A las muchachas no les interesan los hombres y a los muchachos ellas no les interesan. Sienten más confianza con los amigos o con las amigas, aunque no siempre es así.

A lo largo de la adolescencia se entablan noviazgos temporales; son intentos o ensayos de formación de **pareja**.

¿Cómo se conocen y platican los muchachos y muchachas en el lugar donde usted vive? ¿Alrededor de la plaza, afuera de la iglesia, en la escuela, en ferias o fiestas populares?

Iniciación de la pareja

Los grupos sociales desarrollan formas o costumbres para que los jóvenes conozcan a otros jóvenes y de entre ellos surjan parejas que puedan llegar a formar una familia. En el medio rural las parejas se forman muy jóvenes. En algunos casos, los interesados participan en la elección de **la pareja**; en algunos grupos los padres deciden con quién se debe casar el hijo o la hija.

En las áreas urbanas las parejas se forman a mayor edad y ellos tienen la posibilidad de elegir a **su pareja** durante una etapa más prolongada. Los noviazgos son más largos y se permiten varios

71

intentos de formación de pareja. En muchas ocasiones los padres también influyen en la selección de la pareja.

¿En el lugar donde usted vive, cuáles son las características del inicio de un noviazgo?

¿Cómo influyen los padres en la elección de la pareja?

¿Qué otras influencias reciben los jóvenes en la elección de la pareja?

72

El noviazgo

Los muchachos y muchachas se conocen y conviven. Se hacen novios y aprenden a relacionarse entre sí. El inicio de un **noviazgo** resulta maravilloso, en general, para ambos. Los besos, las caricias, los abrazos, descubren sensaciones nuevas. Junto con el conocimiento mutuo se desarrolla la vida afectiva.

Muchas veces, durante **el noviazgo** los jóvenes presentan su mejor cara: son simpáticos, agradables, complacientes; se arreglan para estar lo mejor posible. Eso es natural porque están ilusionados por otra persona. Pero a veces esto evita que se conozcan tal y como son, con defectos y cualidades.

Los noviazgos facilitan la capacidad de elección al conocer y tratar a la persona que nos parece grata de manera más íntima. **El noviazgo** es el comienzo de la intimidad afectiva de la pareja. Cuando los jóvenes no cuentan con el apoyo y la orientación de sus padres, estos sentimientos pueden volcarse en situaciones no deseadas: relaciones sexuales a escondidas, embarazos no deseados, matrimonios forzados.

Los jóvenes requieren de la comprensión de sus padres para permitirles vivir la experiencia preparadora del matrimonio y requieren también del apoyo de los padres en los momentos difíciles.

Si **el noviazgo** es una etapa de conocimiento entre un hombre y una mujer para ver si pueden formar una pareja estable, ¿qué problemas cree usted que pueden presentarse en las parejas que se casan por imposición de sus padres?

Escríbalos y comente con sus compañeros.

¿Qué puede suceder con las parejas que deciden casarse sin un conocimiento pleno de la forma de ser de cada uno?

Rompimiento

No siempre el noviazgo termina en un compromiso entre el hombre y la mujer. Existen muchísimas causas por las cuales un noviazgo termina.

Muchos noviazgos terminan porque la pareja se da cuenta que existen más cosas que los separan que las que los unen. También, el hombre algunas veces, quiere someter a la mujer y ella no admite ni desea para sí una vida de sometimiento, otras veces, porque no se dan a conocer como son y alguno descubre que su pareja no es como esperaba.

En ocasiones el rompimiento de un noviazgo 'duele hasta el alma'. Pero de esto también se aprende. Estas experiencias permiten que el hombre y la mujer vayan vislumbrando el tipo de pareja que desean formar y con la que desearían comprometerse para toda la vida.

El siguiente fragmento expresa los sentimientos de un enamorado que vive la experiencia del rompimiento.

Déjame llorar

Tengo en el alma
unas ganas inmensas de llorar.
Tú me haces falta
y juré no decírtelo jamás.

Yo quiero hacerte
con mis lágrimas
un collar de perlas,
déjame llorar.

Porque hoy que te perdí,
queriéndote olvidar,
me acuerdo más de ti.

Alfonso Esparza Oteo
(fragmento)

¿Qué le dice la canción?

_____

_____

¿Cree usted que así se siente uno cuando termina una relación de pareja?

_____

_____

76

¿Para qué puede servir el terminar una relación?

_____

_____

_____

Compromiso

Algunas parejas terminan, pero otras continúan porque se quieren, se entienden, se prefieren y llegado el momento, se casan o viven juntos. Al consolidarse la pareja, el hombre y la mujer van viviendo nuevas experiencias. Tienen un compañero con quien conversar, con quien pelear, a quien plantearle sus inquietudes acerca de su vida. Establecen un proyecto de vida en común y luchan y trabajan día a día para lograrlo. De esta manera se desarrollan individualmente y como pareja.

En todo proyecto común van a presentarse coincidencias y divergencias. Lo importante es que ambos lleguen a un acuerdo en la manera de vivir la vida de familia, en los hijos que desean tener, en las características de su educación, en lo que harán cuando se queden solos y lo que es más importante, en cómo ser un compañero y una compañera, el uno para el otro.

En algunas ocasiones, la mujer o el hombre esperan que él o ella cambie durante el matrimonio. El piensa que ella debe adaptarse a sus normas y costumbres. Ella piensa que podrá apartarlo de sus amigos, de sus actividades deportivas, etc.

En la relación de pareja es importante respetar las ideas, los gustos, los intereses de la otra persona. Tanto el hombre como la mujer deben valorar al compañero. Los dos son seres humanos con capacidad de pensar, de sentir, de decidir, de actuar y ambos merecen respeto y comprensión.

77

La pareja que se entiende y se lleva bien transmite esa alegría y ese estado de plenitud a las personas que están cerca: hijos, parientes, amigos, compañeros de trabajo.

Cuando un hombre y una mujer deciden compartir su vida, emprenden **un compromiso** importante que les va a ayudar a los dos a desarrollarse tanto individualmente, como en pareja.

El desarrollo de la pareja es permanente. Los hombres y las mujeres viven situaciones diferentes a lo largo de su vida. Los cambios en los esposos afectan positiva o negativamente a su pareja. La llegada de los hijos y los cambios que éstos tienen durante su crecimiento, influyen también en el trato entre los esposos.

Algunos tipos de parejas

Existen varios tipos de pareja. Algunas parejas se comportan como compañeros, como amigos, se apoyan y se comprenden.

También existen las parejas disparejas, en las cuales no hay un trato equitativo entre ambos, uno domina y hasta explota al otro quien es sometido y a veces humillado. Por lo general, en este tipo de parejas el hombre es el que sojuzga a la mujer, aunque hay parejas en las que ella es la dominante.

En otras parejas se da la relación de dependencia, uno depende afectivamente del otro. Hay parejas que son muy expresivas,

78

muy cariñosas; otras menos expresivas. También hay parejas en las cuales la diferencia de edades es muy notoria, las más comunes son aquéllas en las cuales el hombre es mucho mayor que la mujer, también se da el caso en el cual la mujer es mayor.

Relaciones interpersonales de la pareja establecida

Hay elementos que todos toman en cuenta al formar una pareja: la atracción física, sentirse a gusto con esa persona, disfrutar de su compañía, poder platicar de todo o casi todo, creer que juntos estarán mejor que separados, sentirse apoyados.

Mencione los elementos que considere usted más importantes para elegir a su pareja.

Cuando los jóvenes deciden formar una pareja estable, comienzan una nueva vida. La convivencia diaria con la otra persona descubre aspectos de la conducta que hasta ese momento habían pasado desapercibidos, estos descubrimientos son algunas veces agradables y otras veces sorpresas desagradables.

La pareja vive periodos de ajuste.

El erotismo es un aspecto fundamental en la relación de la pareja. La entrega sexual es una de las expresiones más bellas de la intimidad afectiva. **Cuando dos personas se aman profundamente, se entregan uno al otro con la mente, con el cuerpo y disfrutan lo que al otro le gusta, para que los dos puedan llegar a gozar la intimidad y el placer de esa unión.**

¿Cree usted que el hombre y la mujer tienen las mismas posibilidades de disfrutar el placer sexual? ¿Por qué?

_____

_____

_____

Todas las parejas tienen problemas, porque el hombre y la mujer son personas diferentes, provienen de familias distintas en donde fueron educados con costumbres, creencias y valores de su propia familia; han vivido su historia personal, traen consigo sus experiencias. Esto hace que la pareja tenga una enorme riqueza por sus diferencias, pero también esas diferencias son las que ocasionan los problemas y conflictos entre ellos.

80

Lo que a veces era grato en el noviazgo, puede resultar muy desagradable todos los días. La pareja comienza a adaptarse para vivir uno con el otro. Aprenden a vivir juntos. Hablar de lo que les gusta y de lo que les molesta de la vida en común, facilita la comprensión y el entendimiento. **Pero cada uno tiene que buscar el momento oportuno para expresar sus pensamientos. La manera de decir las cosas es importante para que surta efecto positivo y la convivencia no se empeore.**

El hombre y la mujer se van conociendo y van cambiando como personas y como pareja. De allí que los descubrimientos diarios no terminen y puedan ser motivo de reflexión que propicie la comprensión y el entendimiento en la pareja.

También se presentan problemas originados por la cotidianidad que se pueden resolver en la misma cotidianidad, con mutua comprensión. Pero a veces hay problemas tan profundos con los cuales no se puede ya seguir viviendo: las diferencias son tan grandes que prácticamente no hay nada en común y muchas veces sobreviene el rompimiento, el abandono o el divorcio. Algunas parejas que tienen esos problemas prefieren continuar y viven en un conflicto constante.

Las parejas que se separan viven situaciones y problemas muy difíciles especialmente si tienen hijos. Algunas veces estas personas después de un periodo de ajuste, encuentran a otra persona que es afín a ellos y pueden formalizar una nueva relación.

¿Cuáles son las principales causas que usted conoce por las que las parejas rompen sus relaciones?

82

Influencias externas a la pareja

La pareja no vive aislada. La rodean los parientes, los amigos, los compadres, los compañeros de trabajo. Todos ellos de alguna u otra manera influyen en la pareja aconsejando, opinando, recriminando, apoyando.

A veces el apoyo de la familia o de los amigos resulta de gran ayuda cuando la persona siente que tiene un gran problema y alguien le hace recapacitar y darse cuenta que está en un error.

Hay suegras y también suegros, que a veces desorientan. La pareja es la única que sabe exactamente cómo es su relación; cómo es él, cómo es ella y cómo se comportan el uno con el otro; de ahí que la pareja sea la única que pueda tomar decisiones al respecto.

¿Cómo cree usted que los parientes puedan ayudar positivamente a la pareja? **Exprese su opinión**.

_____

_____

El hombre y la mujer se van conociendo y van cambiando tanto individualmente como en pareja. De ahí que los problemas y los descubrimientos diarios nunca terminen y puedan ser ocasión de seguir creciendo como persona y como pareja.

Ideas importantes

- El noviazgo es una costumbre que propicia el conocimiento de un hombre y una mujer que se atraen. Es la etapa previa a la formalización de **la pareja**. En esta etapa, junto al conocimiento mutuo, se inicia la vida afectiva de la pareja.

- Cuando un hombre y una mujer deciden compartir su vida emprenden un **compromiso** importante que les va a ayudar a los dos a desarrollarse individualmente y como **pareja**.

- La relación de pareja es más satisfactoria cuando el hombre y la mujer se ven como iguales en lo fundamental y en su condición de seres humanos y se preparan para vivir juntos los cambios.

- El proyecto común de una pareja es posible cuando las coincidencias tienen más importancia que las divergencias.

- **La comunicación** es un elemento esencial para la vida en pareja. Cada pareja aprende a expresarse a su manera y a resolver así sus discrepancias.

- Uno de los aspectos que mantienen unidos a un hombre y a una mujer es la preferencia del uno por el otro, tener ideales en común, el crear cosas, el producir juntos.

BEST COPY AVAILABLE

84

Lección 2

La vida íntima de la pareja

Cada familia vive sus relaciones íntimas de acuerdo con sus principios, sus valores y sus normas de conducta. A continuación se expresan algunos conceptos relativos a este tema para que usted los compare con los propios.

Al formarse la pareja, el papel que desempeña el hombre y la mujer cambian de acuerdo con la nueva situación:

— La vida sexual íntima es legítima entre ellos.

— Aparecen los parientes políticos.

— Conviven en un lugar que les es propio y distinto aunque compartan la misma casa con la familia.

¿Qué cambios se dan en las personas al vivir en pareja?

Al inicio del matrimonio ambos se enfrentan a una serie de tareas cotidianas propias de la convivencia: asear la casa, lavar la ropa, comprar los víveres, preparar la comida, atenderse uno al otro, obtener el dinero para vivir, etc.

El periodo de ajuste es parte del proceso dinámico de la pareja y tiene repercusiones importantes, ya que es entonces cuando se establecen las bases para lograr **la identidad de pareja**, necesaria en la educación de los hijos y para su propia estabilidad.

Identidad de la pareja

La identidad de pareja se adquiere poco a poco. Es sentirse como parte de una pareja y vivir una vida de pareja; asumir el papel de miembro integrante de la misma. Esto varía de acuerdo al lugar en el que se vive, a las tradiciones que tiene el grupo o la comunidad a la que pertenece.

Los hijos necesitan de **la identidad de pareja** para tener el ejemplo de hombre y mujer, el modelo de pareja y el de padre y madre para poder conformar a lo largo de los primeros años de vida, su personalidad y su propia identidad.

Para alcanzar su **identidad, la pareja** se comunica entre sí, encuentra sus intereses comunes, fija sus reglas y se apoya mutuamente, tratando de marcar la frontera entre ellos y sus respectivas familias.

Lograr todo esto implica un conocimiento y aceptación mutuos, así como establecer actividades de trabajo, de estudio, de hogar, recreativas, los gustos en la comida, los horarios, las amistades comunes, la satisfacción en las relaciones sexuales.

86

Entre todos los elementos que intervienen en la formación de la pareja, ¿por qué cree usted que es importante que se señale la frontera entre ellos y sus familiares?

Relación afectivo-sexual de la pareja

Un aspecto muy importante de la vida en pareja es **la relación afectivo-sexual.**

Tanto los hombres como las mujeres tenemos la capacidad de sentir junto al amor el placer sexual. Somos iguales en cuanto a esta posibilidad, aunque psíquica y fisiológicamente somos diferentes.

Cuando una pareja se conoce, se quiere, se ama, surge espontáneamente la ilusión por la comunicación corporal.

El deseo de una mujer por un hombre es muy humano, así como el de un hombre por una mujer, siempre y cuando esté acompañado del respeto, cariño, amor y una especial disposición para dar y recibir.

No todas las relaciones sexuales se dan en un clima de comprensión, respeto y amor. Hay hombres que usan a su mujer o la toman, sin importarles las consecuencias de sus actos. Y desgraciadamente se llega incluso hasta la violencia para tener una relación sexual. Esto no es una relación sexual humana para ninguna de las personas que participan en ella, ya que no se toma a alguna de las partes como ser humano, como igual, con dignidad y respeto. Y como consecuencia esta relación resulta no satisfactoria.

Para que una relación sexual se dé en las mejores condiciones se tiene que tomar en cuenta no sólo el cuerpo, ya que el acto sexual no es mecánico ni reflejo, hay que considerar las condiciones físicas de la persona, su humor y emociones y el estado en que se encuentra la relación de pareja. La relación sexual resulta ser un reflejo de toda la relación que lleva la pareja y de la personalidad de cada uno de los que la conforman. La confianza, la sinceridad, la aceptación y la reciprocidad que se dé en otros aspectos de la vida cotidiana, tenderá a darse también en la relación sexual. Asimismo, los temores, los rechazos, las dudas influirán en ella.

La capacidad de un hombre y de una mujer para asumir el compromiso del placer sexual depende principalmente de su disposición a dar y a recibir en todos los aspectos de la vida de la pareja. Es una disposición que fluye del interés afectuoso por alguien, en el que cada uno no sólo se revela y se da a conocer al otro, sino también a sí mismo, al expresar sus emociones en todas las formas que le parecen apropiadas.

Hombre y mujer, al buscar la comunicación espontánea de las palabras y del tacto reafirman su recíproca confianza y renuevan

88

el compromiso que los une. El contacto físico cobra un sentido más profundo cuando es parte de una continuidad de comunicaciones, unidas a las emociones de ambos para expresar intimidad y ternura.

Condiciones para una relación sexual humana

Para lograr satisfacción plena en las relaciones sexuales se requieren ciertas condiciones, entre ellas destacan las siguientes:

— Conocimiento de lo que significa la relación sexual.

— Acuerdo mutuo.

— Participación activa de ambos.

— Ambiente favorable.

El conocimiento de sí mismo y la aceptación de la propia sexualidad hacen posible aceptar al otro como diferente y compartir plenamente sus vidas. Es necesario también saber en qué consiste la relación sexual, para evitar falsas expectativas y frustraciones. Una característica importante en la relación sexual es que se aprende a gozar de ella y por lo tanto requiere tiempo y experiencia.

BEST COPY AVAILABLE

89

La segunda condición que se requiere para una relación sexual placentera es que la pareja esté totalmente de acuerdo en lo que va a realizar. En el amor y en la relación sexual lo importante es que siempre la pareja esté de común acuerdo. Si hay un desacuerdo es posible que en vez de que sea un acto de comunicación amorosa resulte motivo de distanciamiento entre la pareja. Cualquier presión física o psicológica de uno a otro, será un obstáculo para la comunicación libre y el gozo correspondiente.

Claro que esto no elimina el que cualquiera de los dos exprese al otro lo que le gusta y quiere, ya que ello permite que se cumpla la tercera condición que es una actitud activa de ambos. Esto significa que tanto el hombre como la mujer estén dispuestos, física y psicológicamente a expresar sus deseos y sentimientos. En la medida en que tanto el hombre como la mujer tengan una actitud activa para dar y recibir, habrá mayor posibilidad para el gozo mutuo.

Una cuarta condición, el ambiente favorable, se refiere tanto al lugar en donde se realice la actividad sexual como el ambiente entre la pareja. No existen reglas fijas aplicables a todos, de lo que sea "favorable" para cada pareja; pero casi todos deseamos la intimidad para expresarnos con libertad y espontaneidad. El ambiente puede ser diferente para cada pareja; lo que importa es que sea el adecuado para que puedan actuar con espontaneidad y libertad, es decir, a gusto. Es necesario pues, que no sólo estén a gusto por el lugar en donde se encuentran sino que también se sientan a gusto y deseen gozarse mutuamente.

90

¿Qué opina usted sobre la frase: "En el amor y en la relación sexual lo importante es que siempre la pareja esté de común acuerdo"?

La relación sexual y los cambios del cuerpo del hombre y la mujer

¿Qué cambios se presentan en el cuerpo del hombre y la mujer durante la relación sexual?

Cabe señalar que cada persona es diferente y por tanto su relación sexual variará de acuerdo al estado de ánimo, disposición y ambiente en el que se realice.

Cuando la pareja desea tener relaciones experimenta un cambio en su estado de ánimo. El hombre y la mujer comienzan a acariciarse y besarse; algunos articulan palabras de amor, de cariño.

En el cuerpo de la mujer se presentan algunos cambios: la vagina se humedece, lubricándose, los pezones se agrandan y endurecen.

En el hombre el pene se pone erecto y las tetillas se endurecen.

En ambos el ritmo cardiaco, la presión arterial y el ritmo respiratorio aumentan. También se incrementa la tensión muscular en todo el cuerpo.

Tanto el hombre como la mujer sienten calor y si los abrazos y caricias continúan, la excitación llega gradualmente a un nivel que hace sentir mucho placer y puede prolongarse hasta llegar al orgasmo.

Al llegar al orgasmo se tiene una sensación altamente placentera en la que interviene todo el organismo.

Se caracteriza por una serie de contracciones con cierto ritmo: en la mujer se contrae el útero y los órganos cercanos. En el hombre se contraen las vesículas seminales, la próstata y los músculos del pene, provocando la eyaculación.

Los ritmos cardiaco y respiratorio y la tensión arterial aumentan al máximo durante el orgasmo.

Cuando se llega al orgasmo el placer invade a todo el individuo; es una sensación muy intensa y plena.

Finalmente, después del orgasmo, el cuerpo del hombre y de la mujer regresan gradualmente al estado anterior al de la excitación.

92

El cuerpo comienza a descansar y un sentimiento de plenitud y tranquilidad va encontrando eco. Algunas parejas aprovechan estos momentos para platicar y expresar lo que sintieron, lo que les gustó y lo que no les gustó. Para otras, disfrutar del abrazo silencioso resulta un placer anexo a la relación sexual.

Cabe señalar que la mujer tiene posibilidades de varios orgasmos durante una relación sexual. El hombre después de eyacular necesita tiempo para recobrar energías.

Lo más satisfactorio es que logren llegar al orgasmo y se sientan felices del grado de comunicación alcanzado.

¿Qué puede suceder en una pareja cuando la mujer no siente placer en la relación sexual?

¿Qué puede suceder en la pareja cuando el hombre no siente placer en la relación sexual?

Funciones de la relación sexual

El placer sexual es un compromiso interpersonal; es una aventura conjunta en la cual ambos están dispuestos a invertir tiempo y esfuerzo y de la que ambos esperan beneficiarse.

La pareja que goza realmente del sexo es aquella que no puede trazar una línea entre el placer que recibe uno y el placer que le da al otro.

Cada vez es más frecuente que las parejas platiquen y hablen entre sí de sus sentimientos y experiencias acerca de sus relaciones sexuales: cómo se sintieron y cuándo se sintieron a gusto. Esto les ayuda a unirse y a eliminar miedos y sentimientos de culpa. Sin embargo, muchas todavía no lo logran.

94

A cada persona corresponde decidir en cuanto a la forma y frecuencia de las relaciones sexuales. La pareja tiene que tratar de conocer las diferentes formas de placer que siente cada uno y educarse mutuamente, ya que todos somos diferentes.

La relación sexual puede ser un acto humano enriquecedor, bello, que acerque más a la pareja o puede ser una actividad que se tome como costumbre, como obligación e incluso como algo desagradable para alguno de los dos.

Conocer lo que sucede durante la relación sexual en el hombre y en la mujer, ayuda a lograr un mayor entendimiento con la pareja, no sólo en cuanto a sexualidad íntima se refiere, sino en todos los aspectos de la relación de pareja. Puede facilitar el diálogo y el acercamiento entre ambos.

La pareja va viviendo cambios y momentos muy diferentes a lo largo de su vida en común. Uno de esos cambios se presenta cuando deciden tener un hijo. La relación sexual no sólo se realiza como un acto de expresión de amor entre ellos sino con la finalidad de engendrar un hijo.

La mayoría de las parejas desean trascender su amor a través de los hijos. Tener un hijo es motivo de felicidad cuando los dos lo desean. Un hijo deseado trae consigo alegría, tranquilidad, esperanza, ilusión: es el amor hecho realidad, es el amor que vive.

En este contexto cobra todo su valor el erotismo que en ciertos medios por ignorancia o prejuicio es visto con temor, culpabilidad o sospecha. El erotismo en la pareja requiere de imaginación. Imaginación que impida que se instale la monotonía en la cotidianidad.

El embarazo

Durante **el embarazo**, la pareja vive cambios. La transformación de la mujer es tanto física, como psicológica y social. **Sus** pensamientos, sus sensaciones, su forma de relacionarse con la pareja y con otras personas es diferente. A veces se siente insegura y esto repercute en la relación de la pareja. El hombre tiene una función importante que cumplir: apoyarla, tranquilizarla, brindarle seguridad.

El embarazo puede dar lugar a que la pareja se una más. Tanto el hombre como la mujer tienen ilusiones, esperanzas, aspiraciones por el futuro hijo, así como temores por el porvenir. Compartir todo esto, acerca a la pareja.

La participación del hombre durante **el embarazo** se puede dar de diferentes formas; vigilar junto con la mujer el crecimiento del hijo en formación, acompañarla al médico, prepa:ar juntos lo necesario para el nacimiento del hijo, prepararse juntos para ser padres.

No todas las parejas viven **el embarazo** como un acontecimiento feliz para ambos. A veces el hombre no apoya a la mujer, tal vez por sentirse desplazado. Ya no es el único en la vida de ella. Esto ocasiona problemas en la pareja y algunas veces alejamiento de ambos. Cuando la pareja reconoce que el hijo es de ambos, las cosas pueden cambiar.

96

Con el nacimiento del hijo comienza una nueva etapa para la pareja: la responsabilidad de ser padres, desde ese momento y para siempre.

Durante el embarazo la mujer sufre cambios que le afectan y el hombre tiene que brindarle seguridad.

Entre las parejas que usted conoce ¿cree que el hombre apoya suficientemente a la mujer durante el embarazo? ¿Por qué?

BEST COPY AVAILABLE

Los hijos y la vida de la pareja

Con la llegada de los hijos se producen cambios en la vida de la pareja; ya no están solos. La vida tiene otro sentido. Muchos egoísmos personales se hacen a un lado por el hijo. La pareja aprende a compartir su vida con los hijos. La pareja se renueva al ver el desarrollo de los hijos, cuando los padres están atentos a ese desarrollo.

Los hijos son motivo de alegría y de preocupación para la pareja. También surgen otros problemas: algunos padres no se ponen de acuerdo en la educación de los hijos; algunos hombres creen que la educación de los hijos es responsabilidad de la madre y ellos se desentienden del "problema". Otras veces hay celos entre la pareja porque uno de los dos prefiere a los hijos y la otra persona siente que pasó a segundo plano.

Todos necesitamos cariño y atención, siendo parte de una pareja o formando parte, como hijo, de una familia. El cariño que podemos sentir es ilimitado: queremos a nuestros padres, a nuestro esposo o esposa y a nuestros hijos. Pero es muy importante aprender a demostrar ese cariño a las personas que significan algo en nuestra vida.

Así como se cuida y se atiende a los hijos, conviene que la pareja se cuide y se atienda a sí misma. A veces los problemas económicos, las tareas del hogar, las travesuras de los niños, los amigos o los parientes llegan a abrumar al hombre o a la mujer. Hay ocasiones en las que ellos sienten que sus problemas y sus preocupaciones no tienen solución. Hablar de los problemas con la pareja, sin recriminaciones es de gran ayuda. Se cuenta con un compañero que entiende el problema y que ayuda en la solución del mismo.

98

Todos necesitamos cariño y atención, siendo parte de una pareja o formando parte, como hijo, de una familia. Así como se cuida y atiende a los hijos, conviene que la pareja se cuide y atienda a sí misma.

¿Qué cambios cree usted que se den en la relación de pareja cuando tienen hijos?

Está usted de acuerdo con la afirmación "Así como se cuida y se atiende a los hijos, conviene que la pareja se cuide y se atienda a sí misma". ¿Por qué?

Etapas en la vida de la pareja

La vida de pareja es difícil. Por lo general, conforme pasa el tiempo los defectos de cada uno, se acentúan. Si el cariño y el amor no se han consolidado resulta más difícil la convivencia.

Los hijos pequeños requieren más atención de la pareja. En general están más tiempo en la casa, su presencia es una compañía para la pareja. Son más dependientes y los padres sienten que son necesarios para los hijos, aunque a veces tengan ganas de estar solos y tranquilos.

Los hijos adolescentes buscan su independencia y frecuentemente se rebelan ante la autoridad de los padres para reforzar su propia personalidad. Critican a los padres, los juzgan y al mismo tiempo los quieren y los necesitan. Se están abriendo a la vida tratando de saber quiénes son y cómo son. La pareja a veces se confunde y no sabe cómo tratar a los hijos. Se dan casos en los cuales uno culpa al otro por no haber educado bien a los hijos.

100

Esto puede provocar problemas y divisiones entre la pareja; ellos tienen miedo de que les pase algo malo a los hijos o incertidumbre e interrogantes acerca del futuro de ellos. Si los adolescentes ven que hay cariño y estabilidad entre sus padres, en su relación de pareja, eso les servirá de apoyo y sostén durante los años de adolescencia. Algunas parejas que tienen hijas adolescentes temen que éstas se embaracen. Si tienen hijos varones temen a la drogadicción, a malas compañías y al alcoholismo. Muchas veces por esos temores se presentan dificultades entre padres e hijos deteriorando la relación. Los valores inculcados a los hijos durante la infancia pueden prevalecer a lo largo de la vida si se transmitieron sólidamente, es decir, con el ejemplo y la palabra.

El noviazgo de los hijos influye en la pareja sobre todo si es un compromiso formal, si piensan casarse. A partir de entonces los hijos se independizan.

La pareja se queda sola, otra vez como en un principio. Si fueron capaces de vivir con cariño, con respeto, de ver crecer a los hijos, de pasar por problemas y preocupaciones juntos a lo largo de tantos años serán más compañeros ahora que antes.

Las etapas por las que atraviesan los hijos influyen en la pareja. No es lo mismo una pareja con hijos pequeños, que una pareja con hijos adolescentes, que una pareja con hijos adultos.

Luego vendrán los nietos y la pareja podrá seguir queriéndose y queriendo a la familia.

La pareja ahora tendrá la función de abuelos y de suegros. Todas las experiencias pasadas hacen que la pareja haya acumulado sabiduría, simplemente por haber vivido. Estos

101

conocimientos pueden servirles a los hijos y a los nietos. Muchas veces los abuelos ayudan a los hijos con el cuidado de los nietos, otras veces comparten la casa con alguno de los hijos y su familia, colaborando en las labores del hogar, con dinero, ayudando con lo que pueden a la familia con la que viven. Para muchas familias contar con los abuelos en la casa es un gran alivio por la ayuda incondicional con la que cuentan. Otras familias no ven con tanto agrado el que los abuelos vivan con ellos. Depende de la familia y depende de la pareja y de los abuelos, el que la convivencia sea agradable o desagradable para todos.

La pareja en la ancianidad puede sentirse triste por la cercanía de la muerte o por no haber vivido como hubiera querido, pero por lo general, llega a sentirse satisfecha y feliz por los logros alcanzados a lo largo de la vida.

En esta etapa es frecuente que se presenten casos de viudez, la persona que se queda sola puede sufrir por la falta del compañero o compañera de toda la vida. Quienes lograron mantener un interés propio estarán mejor preparados para superar la soledad. Los hijos y los nietos son un gran apoyo en esta etapa.

La relación de pareja es una alternativa que tiene la persona para compartir su vida, crecer y desarrollarse en compañía, con amor y alegría.

Donde usted vive ¿qué temores tienen los padres con relación a sus hijos? _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ideas importantes

- **La identidad de pareja** se logra cuando el hombre y la mujer por medio del conocimiento y aceptación mutua asumen el papel de miembros integrantes de la pareja.

- **La relación sexual** cuando está acompañada de respeto, cariño y entrega es una de las formas más plenas para expresar comunicación, amor y afecto.

- Cuatro condiciones facilitan el que se dé una relación sexual humana, satisfactoria y sana: conocimiento de lo que significa la relación sexual, acuerdo mutuo en lo que se desea, actitud activa por parte de los dos y ambiente favorable.

- Las dos funciones de la **relación sexual** son: la **comunicación interpersonal** que puede darse siempre y la **capacidad de procrear** que sólo desea ejercerse en determinadas situaciones de la vida.

- Durante **el embarazo** la mujer sufre cambios que le afectan y el hombre tiene que brindarle seguridad.

- Todos necesitamos cariño y atención, siendo parte de una pareja o formando parte, como hijo, de una familia. Así como se cuida y atiende a los hijos, conviene que la pareja se cuide y atienda.

104

- Las etapas por las que atraviesan los hijos influyen en la pareja. No es lo mismo una pareja con hijos pequeños, que una pareja con hijos adolescentes o una pareja con hijos adultos.

- La relación de pareja es una alternativa que tiene la persona para compartir su vida, crecer y desarrollarse en compañía, con amor y alegría.

Compruebe su avance

1.— ¿Por qué la comunicación es un elemento esencial para la vida en pareja?

2.— Enliste algunas situaciones de la vida en pareja en las cuales es más importante tener presente la igualdad del hombre y de la mujer.

3.— Si usted es casado ¿cuál es su proyecto en común con su pareja?

Si usted no es casado ¿cuál le gustaría que fuera su proyecto en común con su futura pareja?

4.— ¿Qué significa tener una relación de pareja estable para usted?

5.— ¿Cuáles son las funciones de la relación sexual?

6.— ¿Cómo influyen los hijos en la relación de pareja?

7.— ¿Por qué es importante demostrarles cariño a los miembros de nuestra familia?

8.— ¿Qué aspecto de los tratados en esta Unidad considera usted más valioso?

A continuación se presentan las respuestas a la sección "Compruebe su avance".

Esta información le permitirá comparar sus respuestas y comprobar su aprendizaje. Se recomienda también comparar sus respuestas con las de sus compañeros del círculo de estudio, con la opinión del asesor o de algún familiar.

El aprendizaje de cualquier tema se facilita cuando la persona expresa sus ideas a otras personas, recibe sus comentarios y enriquece su opinión. Siempre que tenga la oportunidad comente sus opiniones con otras personas.

Muchas preguntas podrían tener varias respuestas, sobre todo aquellas que se refieren a opiniones personales, por lo que las respuestas que aquí se presentan son sólo un ejemplo. Cada persona tiene su propia opinión sobre algún asunto; por lo tanto, las diferencias son respetables.

1.— La comunicación es un elemento esencial para la vida en pareja porque puede contribuir a favorecer la comprensión y la armonía, es un medio para fortalecer los ideales de la pareja y para resolver discrepancias y malos entendidos.

2.— Hay muchas decisiones de la vida en pareja en las cuales es muy importante tener presente la igualdad del hombre y de la mujer, por lo que hay muchas respuestas correctas. Por ejemplo, la decisión acerca de cuántos hijos quieren tener y cuándo tenerlos; decidir cómo; la decisión de educarlos; distribuir el ingreso familiar.

3.— Cada persona puede tener diferentes proyectos en común con su pareja. A manera de ejemplo: Tener hijos y educarlos, ser personas productivas y creativas, trabajar en beneficio de ambos.

BEST COPY AVAILABLE

4.— El significado de la relación de pareja varía de individuo en individuo. Sin embargo, se presenta una respuesta. La relación de pareja es estable cuando existe la comunicación y la disposición necesaria para compartir la vida, para crecer y desarrollarse en compañía.

5.— Las funciones de la relación sexual son dos: la comunicación interpersonal, que puede darse siempre y la capacidad de procrear, que sólo se ejerce en determinadas ocasiones en la vida.

6.— Los hijos influyen en la relación de pareja al necesitar atenciones y cuidados, la pareja hace a un lado el posible egoísmo que pudiera sentir por el amor a los hijos. Los padres aprenden de las diferentes etapas por las que atraviesan los hijos.

La relación de pareja cambia de acuerdo con las edades y necesidades de los hijos. Los hijos requieren atención y la pareja debe dedicarles tiempo; la pareja cambia con las nuevas experiencias.

7.— Es importante demostrar cariño a los miembros de la familia porque todos necesitamos querer y sentirnos queridos. El cariño y la comprensión favorecen el desarrollo personal.

8.— Los temas tratados en esta Unidad son importantes para la pareja. Por lo tanto, cada persona puede elegir los que son más importantes para sí.

Unidad III: Crecimiento y desarrollo de la familia

Propósito:

Valorar la planeación familiar, como un medio para lograr el bienestar de la familia y de la sociedad.

Lecciones:

Lección No. 1 Planeación familiar

Lección No. 2 La maravilla de la procreación

Lección No. 3 Métodos para regular la fecundidad

Lección 1

Planeación familiar

La pareja cuenta con un instrumento valioso para lograr un mayor bienestar: **la planeación familiar**. Con frecuencia, en familia se planea alguna actividad. Por ejemplo, para un día de campo se elige el lugar, se invita a los parientes o amigos, se organiza el transporte, la comida, las actividades recreativas, se determina el costo y se decide la hora de salida y regreso. Así como se planea un día de campo, **así** se puede planear el proyecto de vida común de la familia.

La pareja tiene una idea vaga de lo que quisiera hacer de su vida. En algunas parejas la mujer tiene algunas ilusiones y el hombre otras. Tal vez la aspiración de uno sea tener una casita y del otro sea tener un trabajo en el que pueda desarrollar toda su creatividad e imaginación. Tal vez alguno desee tener muchos hijos y el otro sólo dos. Tal vez uno quisiera vivir en la ciudad de México y el otro en provincia. Esos son los temas que la pareja tiene que ir platicando, poco a poco, para llegar a un acuerdo de lo que desean lograr juntos.

Una cosa es lo que la pareja quiere y otra lo que puede lograr. A veces las personas se decepcionan de la vida y se entristecen por alimentar falsas expectativas. Las situaciones ideales sólo existen en los cuentos y novelas. La realidad es diferente y muy dura en muchas ocasiones. Por eso es muy importante saber qué es lo que cada uno quiere lograr como persona y como pareja, para después analizar las oportunidades que se tienen en su realización.

Aspectos de la planeación familiar

La planeación familiar abarca varios aspectos: desde definir el proyecto de la vida en común, que es a largo plazo y muy general, hasta los pequeños detalles cotidianos, muy concretos, con los que vive día a día la familia.

La familia tiene diferentes tipos de necesidades; convivir y participar en la comunidad o barrio al que pertenece y ser reconocida por ese grupo como integrante del mismo. La participación que tengamos en la organización de la comunidad y el tiempo que necesitamos en esto para lograr el bienestar de la comunidad y de la familia, son actividades que podemos planear.

Cada uno de los miembros de la familia necesita compañía, afecto, cuidados y atenciones. Esto conviene que se tome en cuenta para que la pareja y la familia pueda vivir con alegría y logre desarrollarse. También se puede planear el tiempo que se dedica a la pareja y a los hijos, para compartir con ellos lo mejor de cada uno. Este es un aspecto de vital relevancia para decidir el número de hijos de la pareja, así como el espaciamiento entre cada hijo, para poder atenderlos y cuidarlos lo mejor posible.

La familia necesita dinero para su subsistencia. A veces trabaja el hombre y a veces trabajan el hombre y la mujer. El ingreso permite que la familia tenga seguridad y solvencia económica. Si se planea la forma de distribuir el ingreso total de la familia, se atenderán las principales necesidades y se facilitará el bienestar familiar.

Las necesidades que pueden ser satisfechas con una adecuada **planeación familiar** son la siguientes:

— Alimentación: selección de alimentos nutritivos y de temporada.

— Educación de los hijos y a veces de la pareja que continúa estudiando.

— Vestido.

— Vivienda: renta, mantenimiento de la vivienda, utensilios para el aseo.

— Gasto de luz, agua, drenaje.

— Transporte.

— Recreación: diversión, deporte, actividades artísticas y creativas.

— Ahorro: hay que procurar ahorrar aunque sea una pequeña cantidad.

— Imprevistos: siempre hay pequeños gastos adicionales.

Cuando la familia elabora un listado más o menos completo de

sus necesidades puede elaborar su **presupuesto familiar**. Esto puede ayudar para no gastar en cosas que no sean necesarias.

Las necesidades varían de familia en familia y dentro de la misma familia hay variaciones de acuerdo con épocas y circunstancias. Sin embargo,hay que procurar que los gastos no sean más altos que los ingresos. **La planeación familiar** es responsabilidad de toda la familia y conviene compartirla aun con los menores.

La familia requiere tomar en cuenta sus necesidades y aspiraciones para planear las actividades que hagan posible el logro de las mismas. Un aspecto muy importante en el bienestar es la planeación del número y espaciamiento de los hijos.

Escriba algunos de los productos que realmente necesita para vivir.

_____

_____

_____

Para proteger el ingreso familiar se requiere evitar consumir lo innecesario, aunque la radio, las revistas o la televisión nos lo quieran imponer con sus anuncios insistentes haciéndonos gastar más de lo que tenemos.

Los medios de comunicación masiva atribuyen características y cualidades a los productos que no poseen, originando el consumismo; es decir, crean necesidades que no son reales para que compremos artículos que no necesitamos.

Saber comprar significa seleccionar aquello que realmente necesitamos. Lo seleccionamos por su utilidad, por su economía, por su servicio, no por la marca del producto.

Elabore un proyecto de presupuesto familiar mensual.

Ingresos	**Gastos**
Suma	**Suma**

¿Cómo cree usted que la planeación familiar puede ayudar a lograr el bienestar?

Planeación del número de hijos

Las personas desean tener hijos ya que a través de ellos sienten que continúan su propia vida. Al cuidarlos, al educarlos, al formarlos, al verlos realizarse como individuos libres e independientes, reciben una gran satisfacción que los ayuda a considerarse como personas íntegras y completas.

Para un hombre y una mujer que se aman, un hijo en común es la manifestación de su cariño y de sus sentimientos. En el hijo cobran vida las ilusiones, planes, expectativas y objetivos de la pareja.

Tener un hijo es la reafirmación del compromiso de la pareja; significa vivir en el propio cuerpo, la maravilla de la naturaleza; poner en práctica la potencialidad de dar la vida a un nuevo ser humano dotado de inteligencia y de capacidad para amar.

Además, para la pareja, tener y formar hijos sanos y preparados significa cumplir una función social muy importante. Nuestra sociedad requiere que se formen personas libres y creativas que contribuyan al mejoramiento de la vida familiar y comunitaria.

¿Cómo puede contribuir el nacimiento de un hijo a mejorar la vida familiar?

Con nuestra **capacidad procreadora** hacemos posible que la historia continúe, formando mexicanos capaces, productivos y responsables.

Criterios para la planificación del número de hijos

Para planificar el número de hijos y el momento escogido para su nacimiento, conviene que la pareja tenga en cuenta los aspectos importantes de su vida.

Aquí se sugieren algunos criterios básicos que son de utilidad para que los padres tomen una decisión responsable sobre el número y espaciamiento de los hijos:

Es necesario que tengan en cuenta que la familia tiene la función, muy importante, de procurar el desarrollo humano de todos sus miembros.

Considerar los recursos disponibles para proporcionar a los hijos atención, educación y oportunidades de desarrollo. Cuando una pareja tiene los hijos que puede y quiere tener, hay más posibilidades de que éstos sean personas sanas, capaces de un desarrollo armónico y de prepararse para ser útiles a ellos mismos, a su familia y a la sociedad.

La pareja que hace un balance cuidadoso de sus recursos puede tomar una mejor decisión con respecto al número y espaciamiento de sus hijos.

También es necesario tomar en cuenta la etapa en que se encuentra la relación de pareja. Cuando el hombre y la mujer deciden unirse descubren muchos aspectos de uno y otro, desconocidos hasta entonces. Ambos tienen que modificar costumbres, hábitos y maneras de ser, para lograr una convivencia agradable; esto implica tiempo y esfuerzo. El tener hijos es una decisión importantísima que afecta la relación de la pareja, por tanto hay que pensarlo bien; un hijo deseado es un gran bien para la familia; un hijo no deseado o no planeado, puede agravar problemas existentes o causar un grave desequilibrio en la familia. Por eso conviene que la pareja tome esta decisión, considerando las razones de ambos. El primer embarazo representa una oportunidad de desarrollo mutuo y exige de la pareja un esfuerzo para aprender sobre las necesidades del niño que espera.

Por eso, es recomendable que la pareja decida cuidadosamente el momento indicado para el nacimiento del primer hijo, acontecimiento que puede ayudar a consolidar la convivencia armoniosa de la familia.

Un niño requiere de atención y cuidados especiales por parte de sus padres. Es aconsejable decidir sobre el siguiente embarazo una vez que el primer niño ya no requiera cuidados intensivos por parte de su madre y de su padre y por tanto, resienta menos la llegada de su hermano.

¿Qué problemas pueden surgir en la pareja por la llegada de un hijo no deseado?

Hay que recordar que los embarazos muy seguidos deterioran la salud de la madre. Después del parto, el cuerpo y, en especial, los órganos sexuales necesitan tiempo para volver a su estado original y estar en condiciones adecuadas para un nuevo embarazo.

En particular, durante la lactancia hay que ser especialmente cuidadoso en evitar el embarazo —posible también durante este periodo—, ya que puede ocasionar anemia en la madre, en el hijo ya nacido y falta de peso en el hijo por nacer.

Cuando transcurren menos de dos años entre un embarazo y otro, el cuerpo de la madre no ha tenido el tiempo de recuperarse totalmente y la madre puede verse afectada por una anemia importante o por descalcificación, con serias consecuencias para el niño: bajo de peso al nacer, desnutrición, nacimiento prematuro.

¿A qué cree usted que se deba que algunas mujeres tengan hijos muy seguido?

Asimismo hay que considerar la edad de la mujer. Lo más aconsejable es que la mujer tenga hijos entre los 20 y los 30 años. En las embarazadas de menos de 20 y más de 35 años aumenta la posibilidad de que el niño nazca con retraso mental y con deformaciones en la cabeza, cara y cuerpo. Esta enfermedad se conoce como mongolismo.

La situación del país es digna de tomarse en cuenta, ya que en los últimos cuarenta años la población de México ha crecido muy rápidamente. Esto, unido a las condiciones económicas y sociales del país, ha contribuido a que en la actualidad no todos los mexicanos tengan asegurados los servicios de educación, de salud, de empleo, de vivienda, de alimentación y de otros servicios necesarios para vivir.

Por eso es muy importante que antes de decidir el número de hijos que la familia desea tener, considere también las oportunidades que ellos tendrán para incorporarse a la vida activa del país y las consecuencias sociales y económicas que acarrea el crecimiento de la población a un ritmo inadecuado.

Si la pareja, al analizar todos estos aspectos, decide esperar un poco para tener su primer hijo o dejar un tiempo entre un hijo y otro o no tener hijos; puede regular su fecundidad si conoce el funcionamiento de su cuerpo y **los métodos anticonceptivos**.

Los criterios para decidir sobre el número y espaciamiento de los hijos deben tener en cuenta:

- **La responsabilidad de los padres de procurar el desarrollo humano de todos sus miembros.**
- **Los recursos disponibles para proporcionar a los hijos atención, educación y oportunidades de desarrollo.**
- **La etapa en que se encuentra la relación de pareja.**
- **La salud de la madre.**
- **Los deseos, expectativas y situaciones concretas de cada pareja.**
- **La situación del país.**

BEST COPY AVAILABLE

Ideas importantes

- La familia requiere tomar en cuenta sus necesidades y aspiraciones para planear las actividades que hagan posible el logro de las mismas. Un aspecto muy importante en el bienestar familiar es la planificación del número y espaciamiento de los hijos.

- Los hijos son un lazo de unión y un motivo de felicidad para la pareja. Traen consigo amor y satisfacción, pero también responsabilidades, esfuerzo económico y trabajo.

- Los criterios para decidir sobre el número y espaciamiento de los hijos deben tener en cuenta:

  — La responsabilidad de los padres de procurar el desarrollo humano de todos sus miembros.

  — Los recursos disponibles para proporcionar a los hijos atención, educación y oportunidades de desarrollo.

  — La etapa en que se encuentra la relación de pareja.

  — La necesidad de comunicación amorosa de la pareja.

  — La salud de la madre.

  — Los deseos, expectativas y situaciones concretas de cada pareja.

Lección 2

La maravilla de la procreación

Nuestro organismo es maravilloso. Desde que nacemos traemos todas las potencialidades y capacidades para crecer y desarrollarnos y también **la capacidad de procrear**.

A partir de la adolescencia comienza la maduración de los órganos reproductores y su funcionamiento y, aunque la mayoría de los adolescentes no están suficientemente preparados para ser padres, ya tienen **la capacidad de procrear**. Por eso conviene que desde la adolescencia se conozca el funcionamiento del cuerpo, para adueñarse de la capacidad procreadora y los jóvenes se responsabilicen de sus actos y tengan los hijos que desean tener con amor y alegría. Para ello es necesario conocer el sistema reproductor femenino, el sistema reproductor masculino y el proceso de fecundación, embarazo y parto.

Durante la adolescencia el sistema reproductor madura y hace posible la capacidad de procrear.

El aparato reproductor masculino

El aparato reproductor masculino se compone de testículos, pene, próstata, uretra, vesículas seminales, conductos deferentes, semen y espermatozoides.

Los testículos son dos y están cubiertos por una capa de piel arrugada que recibe el nombre de escroto. Se encuentran a ambos lados del pene en la parte de abajo.

Los conductos deferentes son los tubitos que comunican a los testículos con las vesículas seminales.

Las vesículas seminales son dos bolsitas que se encuentran en la parte interna baja del abdomen.

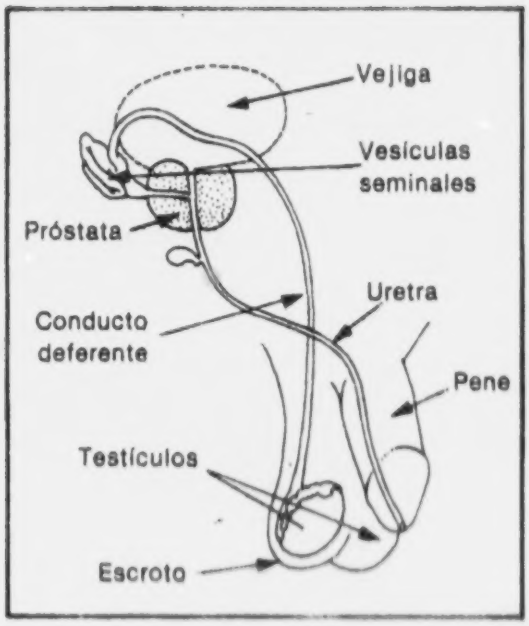
Los espermatozoides son las células reproductoras masculinas.

La uretra es un conducto que se encuentra dentro del pene.

El pene es el miembro del hombre.

Los testículos comienzan a producir millones de espermatozoides. Los espermatozoides salen de los testículos a través de los conductos deferentes que les permiten llegar a las vesículas seminales. Las vesículas seminales producen un líquido mucoso blanquesino, el cual sirve para que los espermatozoides se puedan mover mejor. Este líquido, conjuntamente con los espermatozoides, se llama **semen**.

Dentro del semen los espermatozoides avanzan por la uretra. La uretra sirve también para que salga la orina, sin embargo, nunca salen juntos el semen y la orina.



Con la excitación sexual el pene aumenta de tamaño, se alarga y se pone erecto y con una serie de contracciones se produce la eyaculación y el semen es expulsado del pene.

Las primeras eyaculaciones de los hombres, entre los trece y los quince años, aparecen por lo general, cuando duermen y tienen sueños eróticos. Es un proceso normal.

Los hombres a los 18 años ya producen espermatozoides maduros. Pero la madurez psicosocial del individuo varía de persona a persona, según la familia y el grupo al que pertenece y de acuerdo a su historia personal.

Por eso vale la pena que los hombres reflexionen muy bien acerca del momento de tener un hijo y se preparen para ser padres.

Escriba a continuación las partes que componen el aparato reproductor masculino.

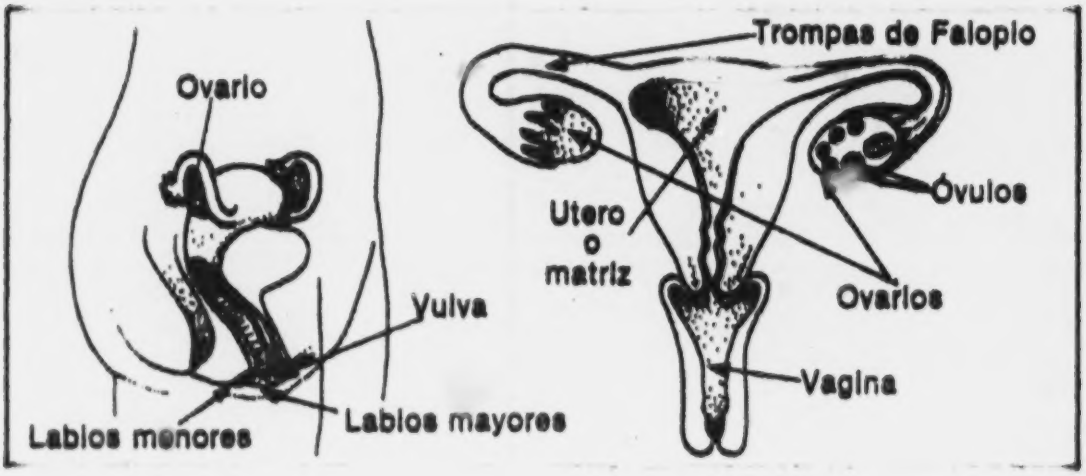
_____

_____

_____

El aparato reproductor femenino

Los órganos sexuales de la mujer están en su mayoría dentro del cuerpo.



El aparato reproductor femenino está constituido por la vagina, el útero o matriz, las trompas de Falopio, los ovarios, los óvulos, la vulva, los labios mayores, los labios menores, el clítoris, el himen y los senos.

La vagina es un conducto situado entre el cuello de la matriz y la vulva.

La matriz o útero es un órgano que tiene la forma de una pera, mide cerca de 7 cm y se encuentra en la parte abdominal baja del cuerpo.

A los lados de la matriz están las trompas de Falopio, que son dos conductos que comunican al útero con los ovarios.

Los ovarios son dos órganos pequeños de 4 cm de largo que se encuentran a ambos lados de la matriz.

Los óvulos son las células reproductoras femeninas y están almacenadas en los ovarios.

La vulva está formada por **los labios mayores** que son dos repliegues situados entre los muslos. Los labios mayores cubren a **los labios menores** que son dos repliegues más delgados. Dichos labios forman también el capuchón del **clítoris**, pequeño órgano situado en la parte media de la vulva, arriba de la entrada de la vagina.

La entrada de la vagina, que se encuentra en medio de los labios menores, está cubierta por **el himen**. El himen es una formación de tejidos con una o varias perforaciones. El himen no es igual en todas las mujeres, algunas lo tienen muy flexible, otras ligeramente más grueso. El himen puede romperse con ejercicios violentos, por algún accidente o puede mantenerse intacto, incluso después de haber tenido relaciones sexuales. Casi siempre su ruptura ocasiona un ligero sangrado, pero no necesariamente.

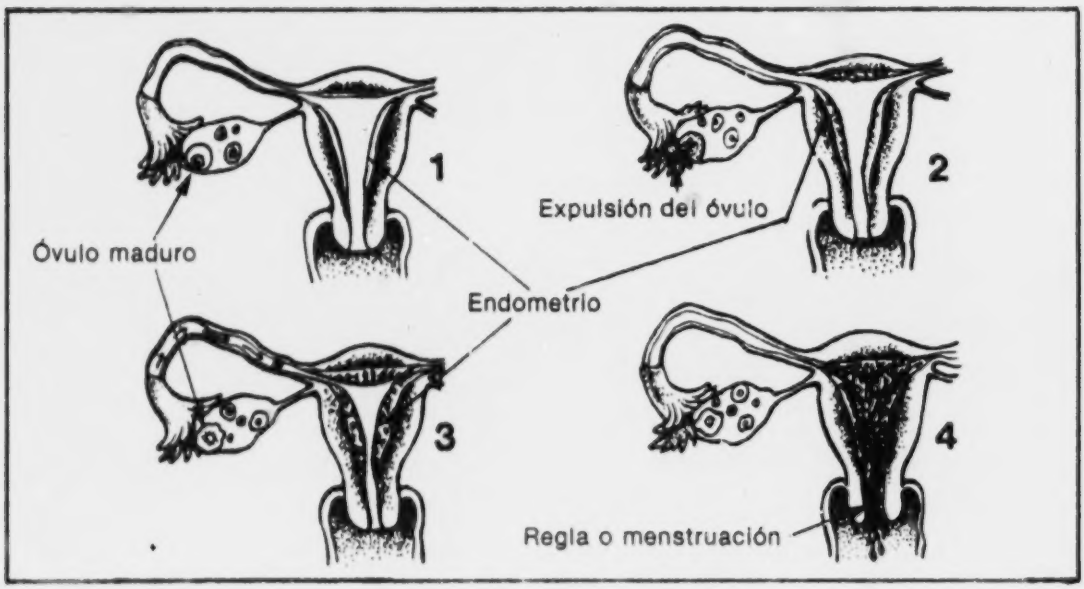
Encima del orificio vaginal y debajo del clítoris aparece otro orificio más pequeño que corresponde a **la uretra**, conducto que comunica a la vejiga urinaria con el exterior.

Los senos se encuentran en el pecho y lo que les sobresale se llama **pezón**.

Enumere las partes de que está constituido el aparato reproductor femenino.

El ciclo menstrual

El óvulo viaja hacia la matriz por las trompas de Falopio; al encontrarse en las trompas de Falopio, si no hay ningún espermatozoide que lo pueda fecundar, llega al útero y se desintegra. Mientras esto pasa, el útero o matriz se ha estado preparando para una posible fecundación: la mucosa que lo recubre internamente llamada endometrio se engruesa como una especie de colchoncito para alojar al óvulo fecundado.



Si el óvulo no es fecundado ocurre **la menstruación** o regla que es el momento en que una capa de endometrio compuesta de sangre y tejidos se desprende con el óvulo y sale por la vagina.

El tiempo que dura la regla es variable en cada mujer, pero normalmente dura de 3 a 7 días. Asimismo hay mujeres que reglan cada 28 días, cada 25 ó 35 y todas ellas pueden considerarse normales. Además, los cambios de clima, la alimentación y las emociones fuertes pueden producir en las mujeres adelantos o retrasos en su regla.

El tiempo que transcurre desde el inicio de una regla hasta el principio de la siguiente, se llama **ciclo menstrual**. Por ejemplo, si una mujer regla cada 28 días, el primer día de su ciclo menstrual será el primer día de su regla y el último día de su ciclo será el día 28, porque al día siguiente comienza otra nueva regla y por lo tanto otro nuevo ciclo.

Ciclo menstrual de 28 días

1 Regla	2 Regla	3 Regla	4 Regla	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 Regla	30 Regla	1 Regla	2 Regla	3	4	5

Nuevo ciclo menstrual

Ciclo menstrual de 25 días

1 Regla	2 Regla	3 Regla	4 Regla	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 Regla	27 Regla	28 Regla

Nuevo ciclo menstrual

29 Regla	30	1	2	3	4	5

Ciclo menstrual de 35 días

1 Regla	2 Regla	3 Regla	4 Regla	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6 Regla	7 Regla	8 Regla	9 Regla	10	11	12

Nuevo ciclo menstrual

Si el periodo menstrual dura 28 días, el óvulo será liberado alrededor del día 14 del ciclo menstrual; si el periodo menstrual dura 25 días, el óvulo será liberado alrededor del día 12 del ciclo menstrual; si el periodo es de 35 días, el óvulo será liberado el día 17 del ciclo menstrual aproximadamente a la mitad del periodo menstrual. Los días en que se tiene mayor probabilidad de embarazarse son 4 anteriores y 4 posteriores a la ovulación.

Cuando comienza la menstruación en la adolescencia, a veces no aparece de manera regular. En ocasiones algunas jóvenes menstrúan un mes y dos meses no. Poco a poco se va regularizando el proceso. A partir de los 16 años las muchachas ya tienen su ciclo menstrual regular. De no ser así es necesario consultar al médico.

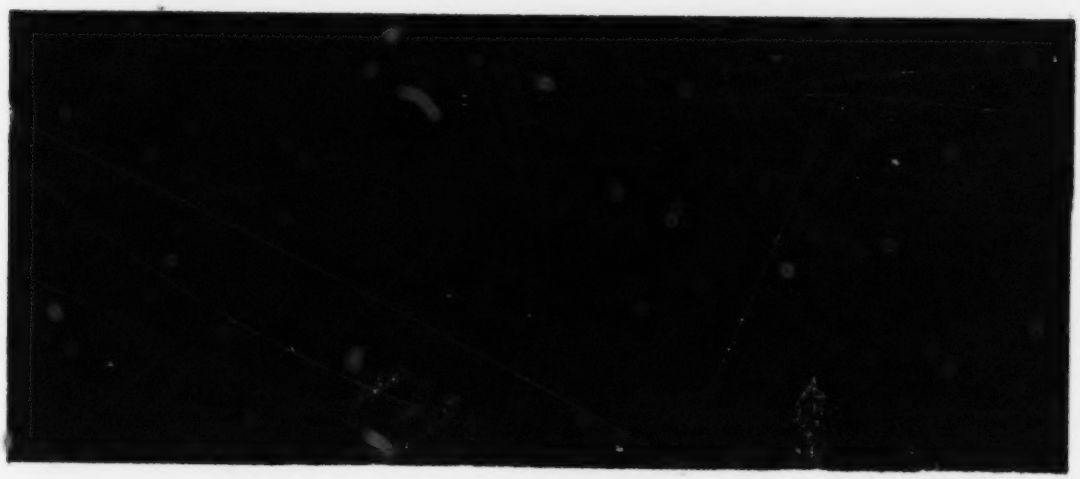
Si el periodo menstrual de una mujer es de 28 días y comienza su regla el día 3 de agosto ¿qué día comienza su siguiente regla? ¿Por qué?

¿Alrededor de qué día será liberado el óvulo? ¿Por qué?

¿Qué días son los de mayores posibilidades de embarazo?

Fecundación y embarazo

La fecundación supone la unión íntima del hombre y la mujer, la comunicación corporal que es deseable que se dé en un ambiente de cariño y comprensión mutuo y plena conciencia de la trascendencia del acto.



En la relación sexual el hombre introduce el pene en la vagina de la mujer. Con la eyaculación, el hombre deposita en la mujer el semen que tiene millones de espermatozoides, éstos viajan por la vagina y atraviesan el útero o matriz hasta las trompas de Falopio.

La fecundación se da cuando el espermatozoide se introduce en el óvulo. El óvulo ha sido fecundado y al desarrollarse se convertirá en un nuevo ser humano. Cuando el óvulo fecundado se implanta en la matriz, la mujer ha quedado embarazada.

El embarazo

El embarazo es el tiempo durante el cual el niño se desarrolla dentro de la matriz de la madre y se prepara para nacer El embarazo no es una enfermedad.

Existen claros indicios para que la mujer se dé cuenta de que está embarazada.

Uno de los síntomas verdaderamente importante del embarazo es la suspensión de la menstruación. Sin embargo, la suspensión puede deberse a muchas otras causas y no sólo al embarazo.

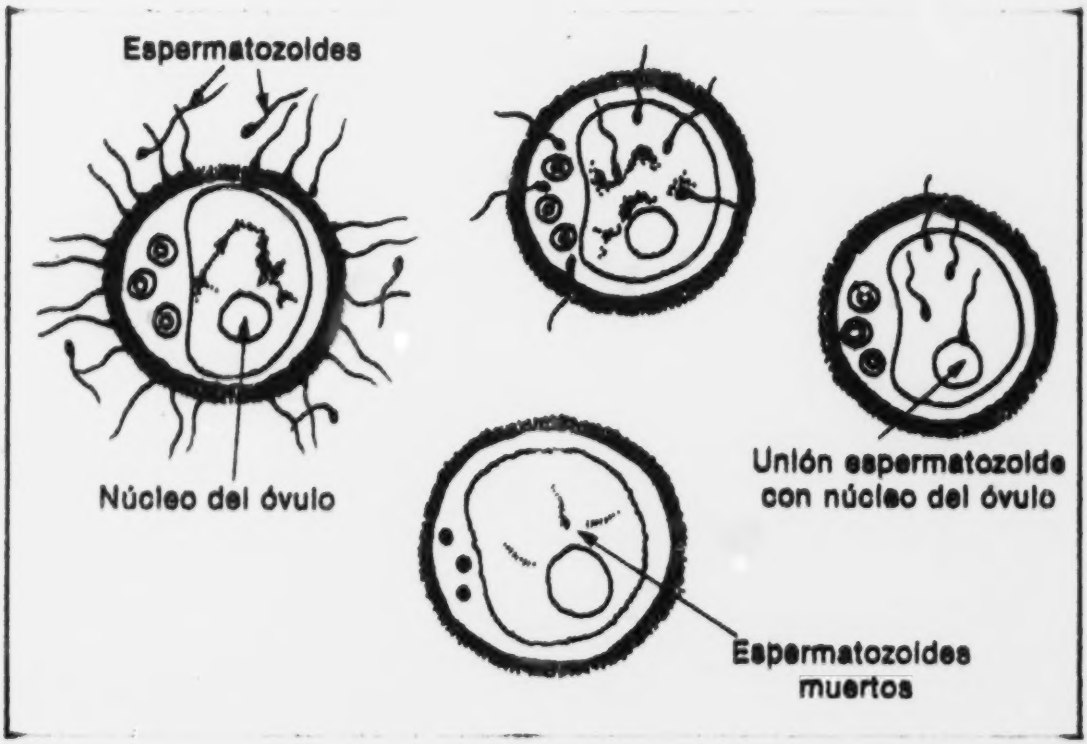
Los pechos aumentan de tamaño y cambian de consistencia, ya que aumentan en ellos **los conductos lácteos**, preparándose para la producción de leche.

Otro síntoma del embarazo es que se orina mayor número de veces ya que el útero, al cambiar de posición, presiona a la vejiga.

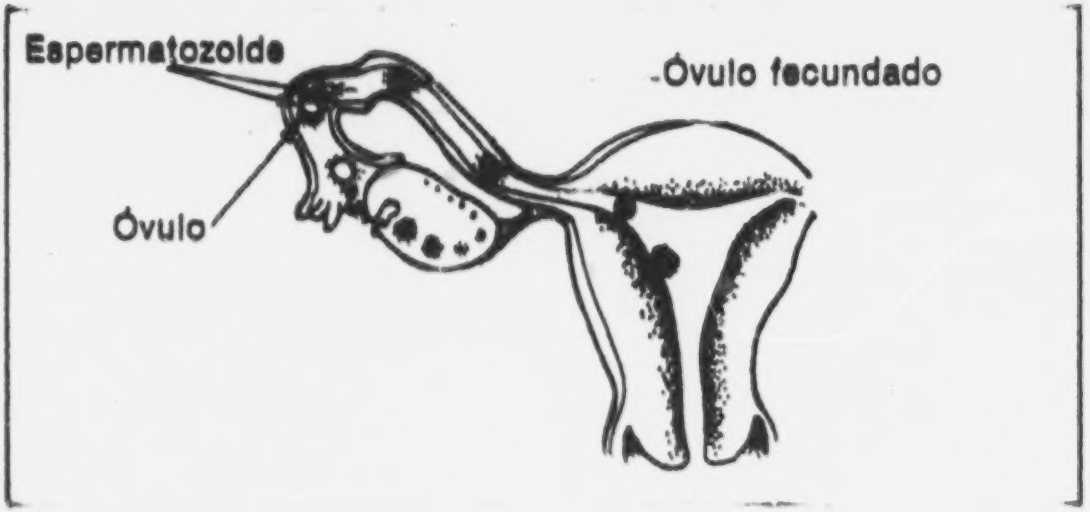
Después de la cuarta semana de embarazo pueden aparecer náuseas y vómitos debido a modificaciones del organismo. Estas molestias desaparecen generalmente al final de los tres meses del embarazo.

Desde el momento de la fecundación queda determinado el color de la piel, del pelo, de los ojos, la estatura que tendrá el bebé; también queda determinado su sexo; desde ese momento se establece si será hombre o mujer, dependiendo del espermatozoide del hombre.

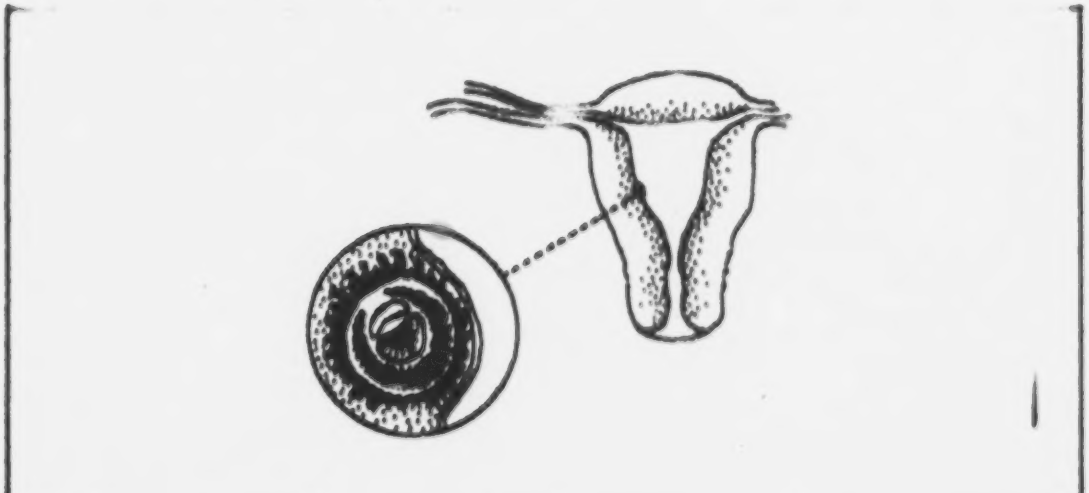
A este respecto es importante decir que por la manera como funcionan los cuerpos del hombre y de la mujer, es el padre quien, sin decidirlo y sin saberlo, determina el sexo de sus hijos.



Una vez fecundado el óvulo, éste efectúa un recorrido que lo lleva de las trompas de Falopio al útero o matriz.



Cuando llega el óvulo fecundado al útero, se implanta, es decir se pega en sus paredes las cuales se han preparado para recibirlo, protegerlo y nutrirlo.



Así se desarrolla el crecimiento del embrión.

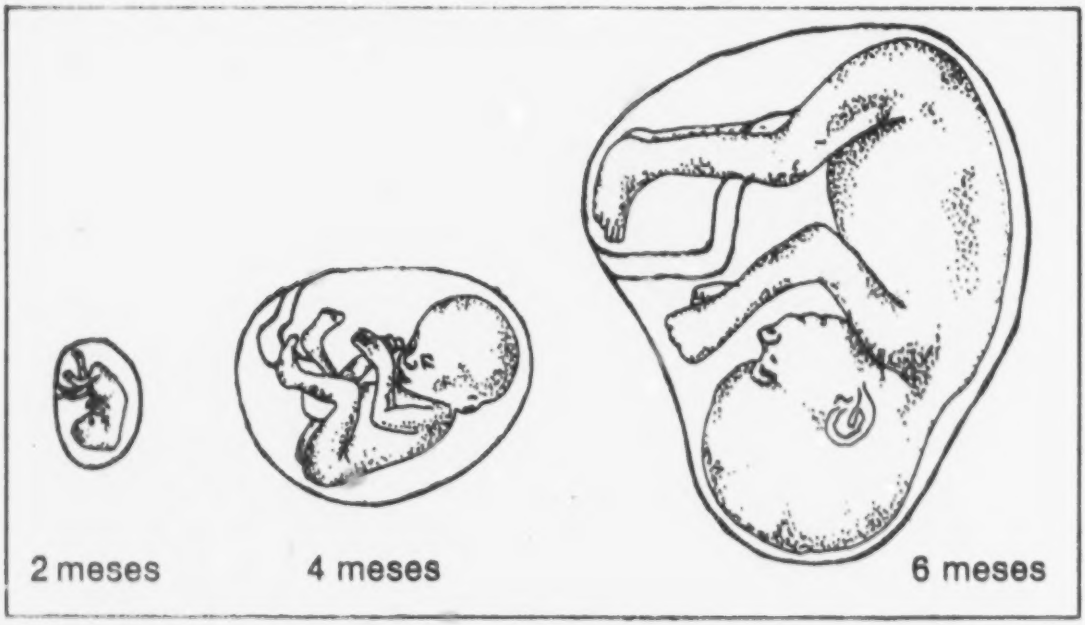
1 mes

El feto se alimenta y recibe el oxígeno de la madre a través del **cordón umbilical.** Los desechos que el niño produce también se transportan a través del cordón umbilical.

Dentro de la matriz el niño se encuentra nadando en un líquido llamado **líquido amniótico** o fuente de las aguas.

Durante los tres primeros meses del embarazo se forman casi todos los órganos del niño; después de este tiempo ya solamente crece y se desarrolla. Por esto es muy importante que durante estos tres primeros meses, la madre no tome ninguna medicina porque puede afectar al desarrollo del niño.

A partir de los seis meses de embarazo, si el niño nace ya puede sobrevivir, pero necesita ser atendido en un hospital, ya que nació antes de lo que debía, le falta crecer y fortalecerse y por lo tanto, puede fácilmente enfermarse y morir.



Un niño que nace al término de nueve meses está dotado de todo lo que necesita para vivir fuera de la matriz.

Los cuidados que necesita una mujer embarazada son los siguientes:

— Alimentación: una mujer embarazada no tiene que comer por dos, ya que no son dos personas en una. Conviene que coma proteínas: carne, pescado, leche, hígado y huevos; vitaminas y minerales: frutas y verduras, berros, col, espinacas, elotes, jitomates, papaya, manzana, guayaba. Cereales y leguminosas: lentejas, arroz, habas, frijoles, tortillas.

No comer sal, pocas harinas, como pan, sopas de pasta. No tomar refrescos, ni pastelillos industrializados, ni botanas industrializadas como papitas, charritos, etc. Tomar mucha agua sola o de fruta sin azúcar.

— La higiene es indispensable durante el embarazo. Es muy importante que la mujer embarazada mantenga su cuerpo limpio, para lo cual es conveniente bañarse diario o cada tercer día. En esta etapa los dientes se debilitan y se pueden picar.

— Cuidarse del posible contagio de enfermedades como la rubeola y la sífilis.

La rubeola en los niños ya nacidos no tiene consecuencias serias. Pero si la enfermedad se adquiere durante los tres primeros meses de embarazo, la criatura puede nacer con deformaciones. La sífilis también produce malformaciones en la criatura. Ante la sospecha de que alguno de los miembros de la pareja tenga sífilis, deben acudir al centro de salud más cercano para hacerse un análisis de sangre.

— El ejercicio moderado es conveniente durante el embarazo. No se recomiendan los ejercicios muy pesados, pero es conveniente que la mujer siga haciendo su vida normal. Es recomendable caminar diariamente y sentarse con las piernas en alto para ayudar a la circulación de la sangre.

— Conviene tener precaución para tomar medicinas. Para mayor seguridad hay que consultar al médico. Las medicinas pueden hacer daño a la madre y al niño. Muchos niños nacen enfermos o con defectos en el cuerpo porque su mamá tomó medicinas que le hicieron daño.

— Consultar al médico por lo menos una vez al mes; durante los dos últimos meses del embarazo, verlo cada 15 días.

En cada consulta con el médico se revisa lo siguiente:

— Si la madre tiene alguna molestia.

— El aumento de peso.

— La alimentación.

— La presión arterial.

— El corazón del niño.

— La posición del niño (si está de cabeza, de nalgas o atravesado).

— Si son necesarios análisis clínicos.

BEST COPY AVAILABLE

Hay alteraciones que pueden ser peligrosas para la madre y el niño:

— Hemorragias. Cuando una mujer embarazada empieza a sangrar por la vagina, debe ponerse en reposo y consultar al médico ya que puede tratarse de un aborto y estar en peligro su vida. Durante los tres primeros meses de embarazo, hay mayor peligro de aborto.

— Anemia. Es una enfermedad que se presenta durante el embarazo. Cuando hay anemia avanzada, la mujer se ve muy pálida, a veces transparente, sufre dolores de cabeza, se siente con mucha debilidad y flojera. Para evitar que se dé esta enfermedad, la embarazada necesita comer alimentos como carne roja, pescado, huevo, hígado, leche, queso fresco, soya y acompañarlos con jitomate, espinacas, berros y similares.

— Toxemia. Esta enfermedad se llama también eclamsia. Lo primero que aparece es una hinchazón en las piernas y los pies, las manos, la cara y aumento exagerado de peso; después hay aumento de la presión de la sangre, dolor de cabeza, dificultad para ver, atarantamiento y, a veces, ataques. En estos casos es muy urgente ver al médico porque se trata de una enfermedad grave que puede causar la muerte.

— Flujo. Cuando hay flujo (líquido que sale de la vagina) hay que ir al doctor porque puede tratarse de una infección.

Si el embarazo ha sido normal al término de los nueve meses el bebé está listo para vivir independiente.

El embarazo es el tiempo durante el cual el niño se desarrolla dentro de la matriz de la madre y se prepara para nacer. La mujer necesita cuidados especiales.

¿Quién determina el sexo del bebé, el hombre o la mujer? _____

_____

Elabore un cuadro sinóptico con los cuidados que necesita una mujer embarazada:

Cuidados para la mujer embarazada

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

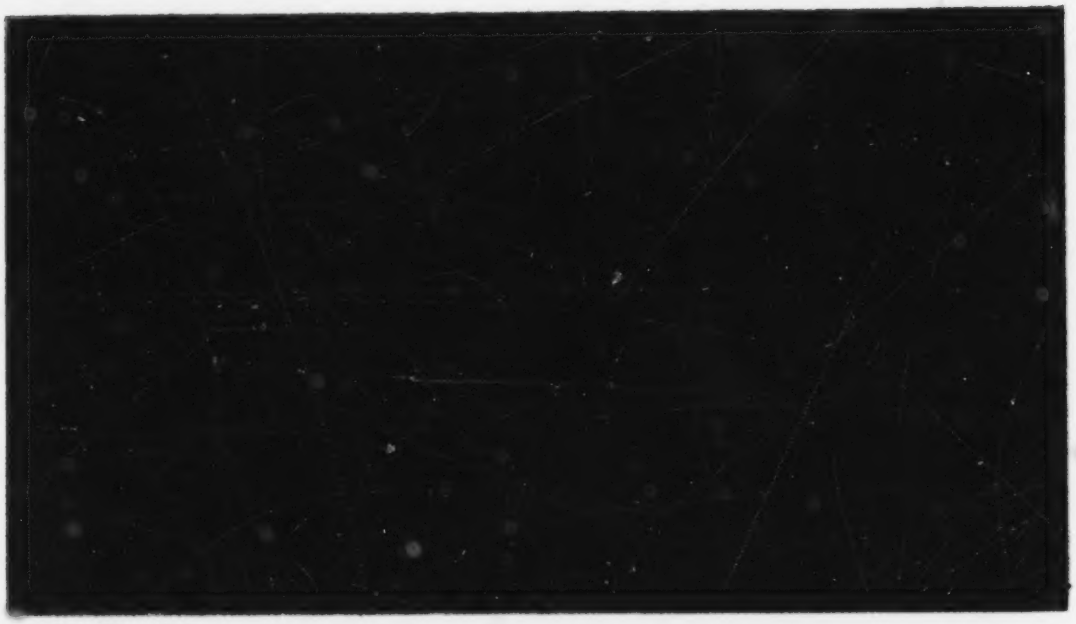
_____

_____

_____

Parto

Horas antes del nacimiento, en el cuerpo de la madre comienza el trabajo de parto.

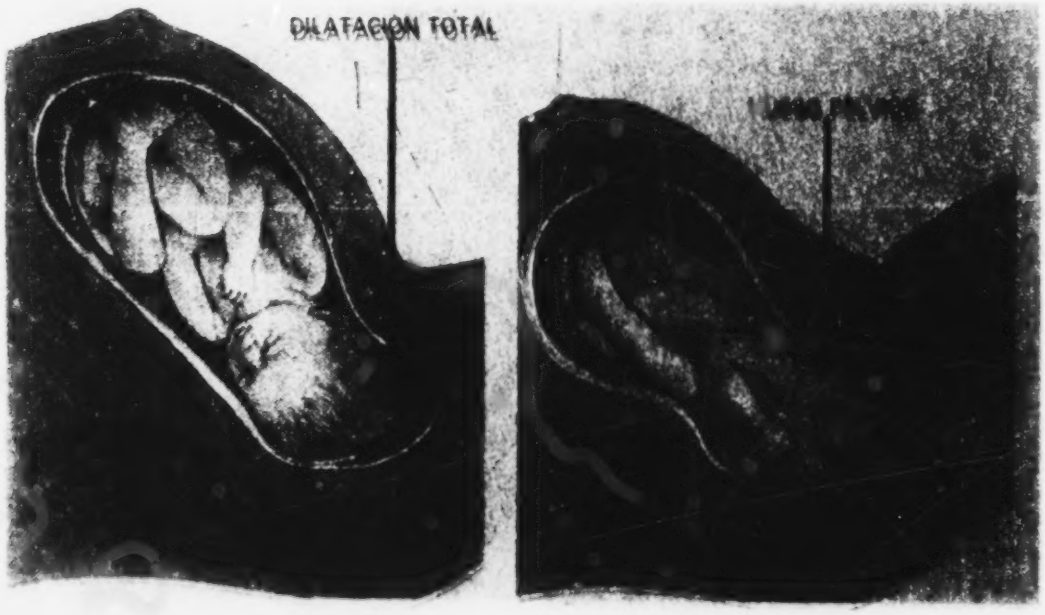


Este consiste en una serie de contracciones uterinas que tienen el objeto de dilatar o abrir el cuello del útero a fin de facilitar el paso del niño al exterior y de empujarlo hacia afuera, a través de la vagina.

El nacimiento ocurre después de un trabajo de parto en el cual las contracciones van aumentando en intensidad, duración y frecuencia. Para que el cuello de la matriz se dilate, es necesario que las contracciones lleguen a tener una frecuencia de por lo menos 3 cada diez minutos, con duración de 1 minuto aproximadamente. Este es el momento preciso para que la mujer acuda a la clínica u hospital, ya que el nacimiento está muy próximo.

La duración de un trabajo de parto depende de la frecuencia e intensidad de las contracciones, del tamaño del niño y de las condiciones de la madre en lo que se refiere a los músculos y huesos que intervienen en el parto. Además, en las mujeres que van a tener su primer hijo, el trabajo de parto dura cerca de 13 horas, mientras que cuando se trata del segundo parto o subsiguientes, es de 4 a 10 horas aproximadamente.

Otro signo de que el parto se acerca es **el desprendimiento del tapón mucoso.** Durante el embarazo el cuello del útero se encuentra tapado por moco, que se pega a las paredes y forma una barrera entre la vagina y el útero. Al empezar la dilatación del cuello, el moco se desprende saliendo de la vagina acompañado de un poco de sangre; esto puede ocurrir hasta una semana antes del parto y no es motivo de alarma.



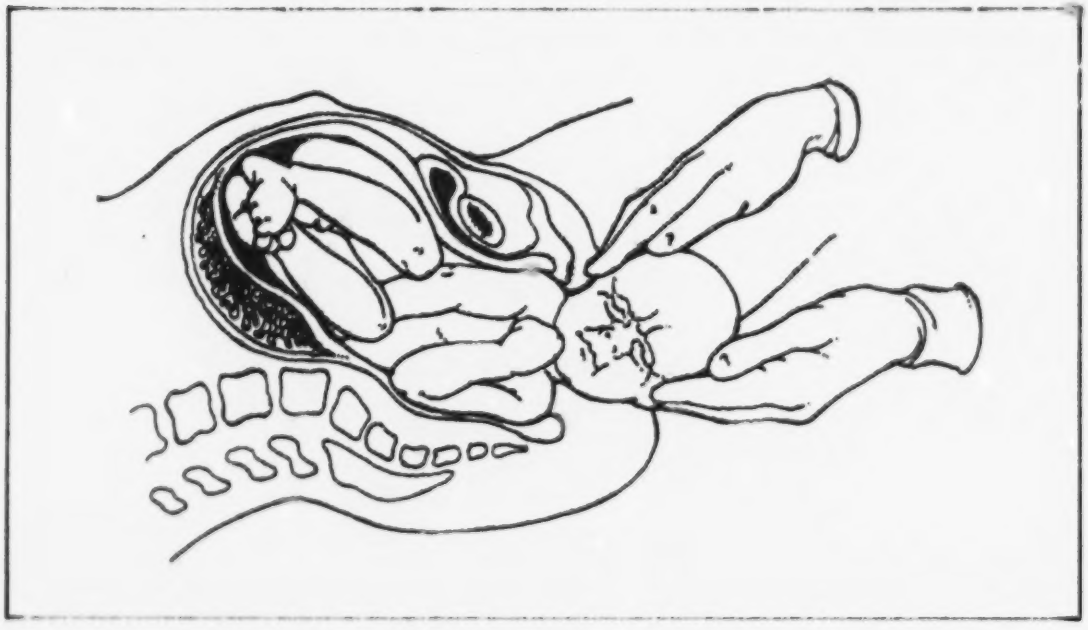
El "rompimiento de la fuente", no sólo es indicio de que se acerca el parto, sino de que es necesario apresurarlo. El hecho

de que salga gran cantidad de agua por la vagina significa que la bolsa donde está contenido el niño se ha roto y que el agua donde éste flota ha salido, quedando entonces desprotegido y expuesto a infecciones que pueden ocasionarle la muerte a él y a la madre.

Por eso es importante que en cuanto salga este líquido se acuda al médico o al hospital para prevenir algún problema.

Otra forma de saber que el parto está cerca, es el tiempo que lleva el embarazo. Este dura 9 meses, más 7 ó 10 días, 40 semanas en total.

Actualmente hay técnicas para que el parto sea más fácil y menos doloroso para la madre; se le enseña a respirar y a pujar para que ella ayude a su hijo a nacer. Existen personas capacitadas que preparan a la mujer embarazada en algunas instituciones privadas y oficiales.



En un parto normal, lo primero en aparecer al exterior es la cabeza del niño; enseguida sale ya con menos esfuerzo, el resto del cuerpo.

Unos segundos después, el recién nacido comienza a respirar por sí solo. Ahora el niño ya está separado de su mamá y es aseado rápidamente. El cordón umbilical se amarra a unos 5 ó 6 cm del cuerpo del niño (este pedacito de cordón se va secando poco a poco hasta que se cae, aproximadamente una semana después). Todavía queda dentro de la matriz la placenta que saldrá entre 5 y 35 minutos después del parto. La salida de la placenta se acompaña de una pequeña cantidad de sangre, pero esta hemorragia debe disminuir en pocos minutos.

Hay algunos casos en que el niño no puede nacer normalmente y hay que recurrir a otros procedimientos; por ejemplo, la operación llamada **cesárea**, que se practica cuando se presenta lo siguiente:

— La cabeza del niño es tan grande que no puede pasar entre los huesos de la mamá para nacer.

— La fuente de las aguas se rompe antes de tiempo y el niño tarda en nacer.

— El niño no viene en la posición adecuada.

— La placenta va a salir antes que el niño.

Por todas estas posibles complicaciones que puede haber en un parto, se insiste en que la mujer embarazada visite al médico con regularidad para evitar a tiempo un posible aborto, para vigilar el crecimiento adecuado del niño, para conservar su estado de salud, para darse cuenta de la posición del niño y poder planear a tiempo una cesárea.

Elabore una lista de síntomas que indiquen que el parto está cerca:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

BEST COPY AVAILABLE

Después del parto hay un periodo en el que el organismo vuelve al estado en que se encontraba antes del embarazo. Este periodo se llama **puerperio** (cuarentena) y dura entre 6 y 8 semanas. Normalmente hay hemorragia vaginal durante 15 días después del parto. Si esta hemorragia es muy intensa, dura más de 15 días y huele mal, hay que ver al médico; también hay que hacerlo cuando la mujer tiene fiebre, porque esto es señal de que hay una infección y puede ser muy peligrosa.

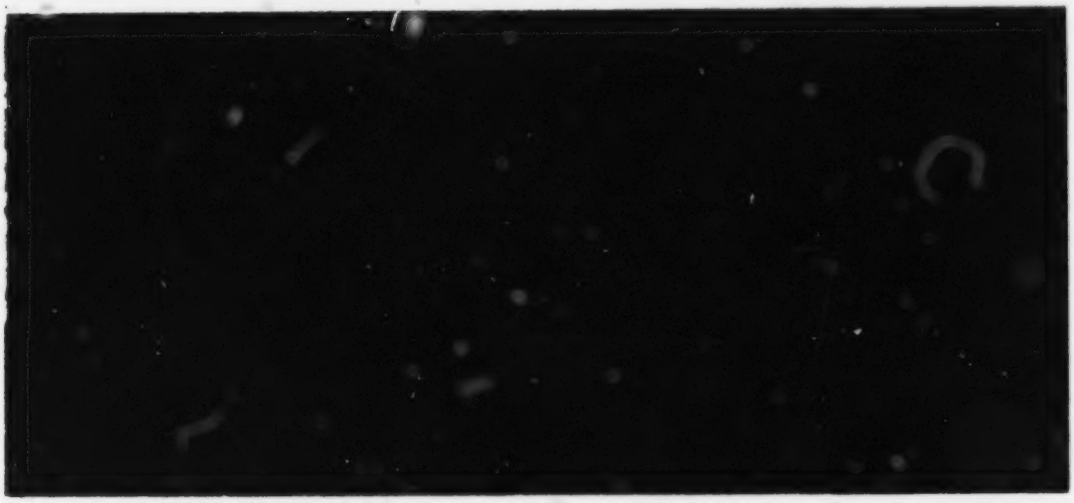
La madre, después del parto, puede comer de todo. Es importante que su dieta contenga leche, carne, huevos, fruta, verduras, harinas, azúcares, ya que esto le ayudará a producir leche para alimentar al niño.

El mejor alimento para un recién nacido es la leche materna. La leche materna tiene todos los nutrientes necesarios para el niño, está a la temperatura ideal, está producida por la madre especialmente para su hijo. Al amamantar al niño la madre le transmite calor, cariño y seguridad; y el amamantamiento favorece que los órganos de la mujer vuelvan a su estado original.

Conviene que la mujer se levante, cuando menos, 24 horas después del parto y poco a poco, realice los quehaceres acostumbrados. Esto evita problemas de circulación de sangre en las piernas.

La madre debe bañarse en los primeros días después del parto; bañarse no hace ningún daño; una madre que deja pasar muchos días sin bañarse puede contraer infecciones serias para ella y para el niño. En algunas comunidades se acostumbra bañar a las mujeres con hierbas. Ellas se sienten bien con estos cuidados.

Después del parto es poco conveniente tener relaciones sexuales, porque existe la posibilidad de lastimar los órganos de la mujer, esta situación puede variar de 4 a 10 semanas. Conviene que el hombre sea comprensivo con la mujer.



Un hijo deseado es una de las más hermosas experiencias que puede vivir una pareja que se ama.

Elabore un resumen con los aspectos más importantes que es conveniente que la mujer tome en cuenta en los 40 días posteriores al parto:

Ideas importantes

- Durante la adolescencia nuestro sistema reproductor madura y hace posible **la fecundacion**.
- Los hombres a los 18 años ya producen espermatozoides maduros. Pero la madurez psicosocial del individuo varía de persona en persona, según la familia y el grupo al que pertenece y de acuerdo a su historia personal.
- A partir de la pubertad, entre los 11 y los 14 años de edad, el sistema reproductor femenino comienza su proceso de maduración. Alrededor de los 20 años la mujer produce óvulos maduros. Los ovarios liberan un óvulo maduro cada 28 días aproximadamente.
- Conviene que todas las mujeres lleven el calendario de su ciclo menstrual para conocerse y para que puedan tener una idea de los días en los que son más fértiles. Esto permite planear un embarazo o evitarlo.
- **La fecundación** se da cuando el espermatozoide se introduce en el óvulo. El óvulo ha sido fecundado y al desarrollarse se convertirá en un nuevo ser humano. Cuando el óvulo fecundado se implanta en la matriz, la mujer ha quedado embarazada.
- Un hijo deseado es una de las más hermosas experiencias que puede vivir una pareja que se ama.
- **El embarazo** es el tiempo durante el cual el niño se desarrolla dentro de la matriz de la madre y se prepara para nacer. La mujer necesita cuidados especiales.

BEST COPY AVAILABLE

- **El parto** es el trabajo que se realiza en el cuerpo de la madre antes del nacimiento del bebé. Consiste en una serie de contracciones uterinas que tienen el objeto de dilatar o abrir el cuello del útero a fin de facilitar el paso del niño al exterior y empujarlo hacia afuera, a través de la vagina.

Lección 3

Métodos para regular la fecundidad

En general, todas las parejas son fértiles y tienen la posibilidad de tener hijos.

La responsabilidad de tener y educar a los hijos es tanto del hombre como de la mujer. A los dos les corresponde la decisión de tenerlos en el momento en que juzguen conveniente de acuerdo a la situación, intereses, deseos y condiciones que estén viviendo.

Evitar un embarazo no deseado es responsabilidad de la pareja.

La pareja que desea planear su familia requiere conocer los métodos para regular la fecundidad, estos métodos se basan en el funcionamiento del organismo masculino o femenino.

El hombre es fértil todos los días de su vida adulta, a menos que tenga un problema, lo cual no es muy frecuente.

La mujer tiene mayores posibilidades de embarazarse en un periodo de 9 días; cuatro días antes de la ovulación y cuatro días después de la ovulación. Conviene que todas las mujeres lleven la cuenta de su ciclo menstrual para que puedan identificar los días del mismo que son más fértiles. Así, si deciden embarazarse pueden planear la etapa más conveniente para lograrlo.

BEST COPY AVAILABLE

Ciclo menstrual

Nuevo ciclo menstrual

Cuando una pareja decide evitar un embarazo, después de considerar su situación, sus necesidades e intereses, puede escoger entre varios métodos que la ciencia actual ha desarrollado para ese fin. Todos ellos tienen ventajas y desventajas; a la pareja corresponde definir lo que le conviene hacer en su situación particular.

Métodos para regular la fecundidad

Los métodos para controlar la fecundidad evitan, por lo general, que el espermatozoide se una con el óvulo. Si esta unión no se produce, no puede haber embarazo.

Hay algunos métodos propios de la mujer y otros del hombre.

Para la mujer existen los siguientes métodos:

1. Dispositivo intrauterino.
2. Pastillas o píldoras anticonceptivas.
3. Inyecciones anticonceptivas.
4. Ovulos, jaleas y espumas.
5. Diafragma.
6. Ritmo.
7. Ligadura de trompas.

¿Cuáles conoce usted?

_____

_____

Para el hombre existen los siguientes métodos:

1. Condón o preservativo.
2. Coito interrumpido.
3. Vasectomía.

¿Cuáles conoce usted?

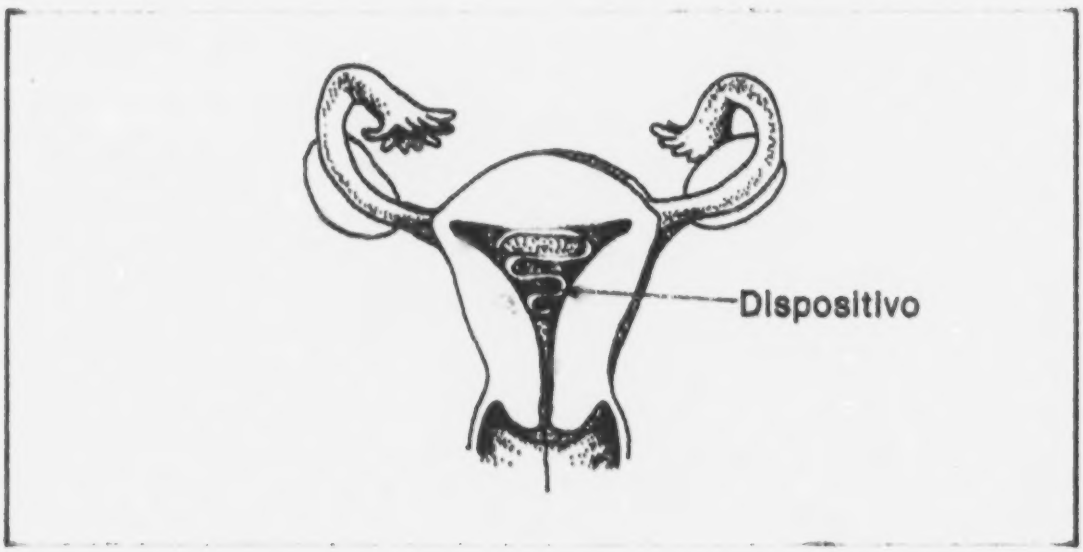
_____

_____

Métodos para la mujer

Dispositivo intrauterino:

Este método consiste en colocar un aparato de plástico o de plástico combinado con cobre, dentro de la matriz, para impedir el embarazo. Este aparato fue científicamente diseñado para la matriz de la mujer. Ha sido probado durante muchos años.



El dispositivo es útil para mujeres que ya han tenido hijos y no quieren o no pueden tomar pastillas anticonceptivas. Debe ser colocado por una persona capacitada, quien conviene que revise a la mujer que lo usa por lo menos cada seis meses para comprobar si el dispositivo permanece en su lugar o si es necesario cambiarlo. Puede colocarse inmediatamente después del parto o aborto.

Mientras el dispositivo esté bien colocado en la matriz, es muy difícil que la mujer quede embarazada, aunque ello puede ocurrir excepcionalmente.

En la mayoría de los casos el dispositivo no causa molestias a las mujeres que lo utilizan, es el método anticonceptivo más económico y más sencillo. Además tiene la gran ventaja de poder ser extraído cuando se desea tener otro hijo. En algunos casos la mujer tiene pequeñas molestias durante las primeras semanas, pero generalmente desaparecen a los tres meses.

En ocasiones se cree, sin fundamento, que si la mujer se embaraza teniendo el dispositivo, el niño va a nacer marcado o con el dispositivo pegado a alguna parte del cuerpo. Esto no es posible; en los pocos casos en que una mujer se embaraza teniendo el dispositivo, el niño crece protegido por la bolsa de líquido amniótico y no corre riesgo.

¿Con qué periodicidad deben ser revisadas las mujeres que tienen un dispositivo intrauterino? ¿Por qué?

Pastillas o píldoras anticonceptivas

Las pastillas actúan impidiendo la ovulación, el efecto de ellas en el organismo de la mujer logra que el óvulo no madure y por lo tanto, no salga del ovario. Como no hay óvulos maduros no hay posibilidad de fecundación, aunque existan espermatozoides en el útero.

Las pastillas o píldoras anticonceptivas son un método muy seguro si se toman tal y como está prescrito. Los "olvidos" pueden dar lugar a que el óvulo se desprenda y sea fecundado por un espermatozoide.

Las pastillas deben usarse siempre bajo la vigilancia de una persona capacitada. Se recomienda revisar a la mujer cada año para prevenir posibles efectos secundarios.

En general, cualquier mujer puede tomar pastillas sin riesgo para la salud. No se recomiendan a mujeres que padecen várices o presión alta o que hayan sufrido hepatitis.

¿Por qué las píldoras anticonceptivas son un método seguro para evitar la fecundación?

_____

_____

¿Qué precauciones deben tener las mujeres que deciden tomar píldoras anticonceptivas?

_____

_____

El dispositivo intrauterino y las pastillas anticonceptivas son los métodos más seguros para que la mujer controle su fecundidad. Se pueden suspender en el momento en que la pareja desee tener un hijo.

Inyecciones anticonceptivas

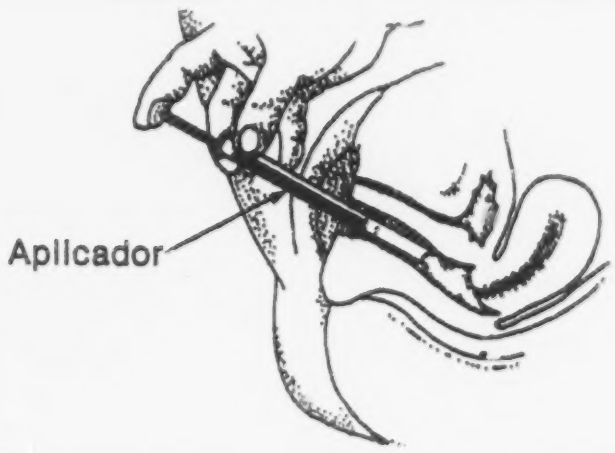
Existen inyecciones que evitan la ovulación durante uno o varios meses, según la dosis que se utilice. Su aplicación requiere mayor cuidado y vigilancia por parte de personal capacitado, ya que tienen más efectos secundarios que las pastillas por tratarse de dosis elevadas. No son recomendables.

Ovulos, jaleas y espumas

Los óvulos, jaleas y espumas se aplican en la vagina e impiden la acción de los espermatozoides. Deben aplicarse aproximadamente media hora antes de las relaciones sexuales.

Su eficacia es de seis horas aproximadamente. Si la pareja tiene una nueva relación sexual después de ese tiempo se requiere aplicar otra vez el producto. Se recomienda lavarse las manos bien antes de su aplicación.

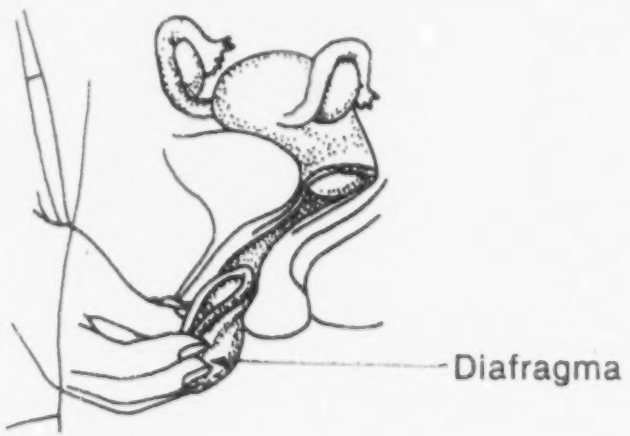
Estos métodos son muy inseguros, por lo que es necesario complementarlos con el uso de preservativos o diafragmas.



El diafragma

Se parece a la mitad de una naranja; es de hule o plástico y se coloca en el fondo de la vagina; tapa el cuello de la matriz e impide así que entren los espermatozoides. Se pone antes de la relación sexual y se quita por lo menos 12 horas después. La mujer tiene que recurrir a una persona capacitada para que le enseñe el modo de usar el diafragma y le indique cuál es el tamaño adecuado.

Se recomienda utilizarlo con cremas que se adhieren a las superficies del diafragma y combinarlo con óvulos, jaleas o espumas, para que sea efectivo. Sin esta combinación resulta un método muy ineficaz.



¿Qué desventajas tiene el uso del diafragma, jaleas y espumas?

¿Qué ventajas encuentra usted?

Método del ritmo

El método del ritmo consiste en evitar las relaciones sexuales durante los días en que es más probable que la mujer sea fértil, es decir, durante la ovulación, así como cuatro días antes y cuatro días después.

Este método es muy poco seguro, por la dificultad que existe para determinar el momento de la ovulación en cada mujer.

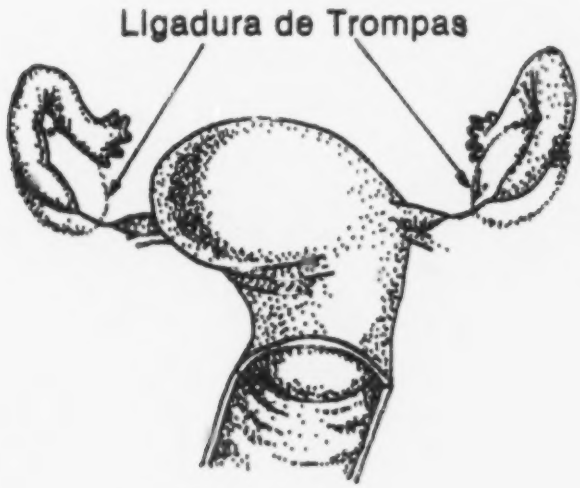
El diafragma, el método del ritmo, así como los óvulos, jaleas y espumas son métodos muy inseguros para controlar la fecundidad en la mujer. Para lograr cierta eficacia se requiere combinarlos con el preservativo o condón.

Ligadura o corte de trompas (Salpingoclasia)

Es una operación muy sencilla que consiste en cortar y amarrar las trompas de Falopio con el objeto de impedir el encuentro de los espermatozoides con el óvulo.

Es uno de los métodos más seguros. Se recomienda sólo cuando la mujer que ya tiene hijos no desea tener más, cuando la mujer tiene más de 35 años, por lo que ha rebasado el periodo aconsejable para el embarazo o cuando por motivos de salud un nuevo embarazo resulta peligroso.

La mujer que tiene ligadas las trompas conserva su feminidad, continúa menstruando normalmente. Por tratarse de un método definitivo, es necesario que la pareja y especialmente la mujer esté segura de la decisión, antes de operarse.



¿Por qué cree usted que este método sólo se recomienda a las mujeres que han cumplido ya los 35 años?

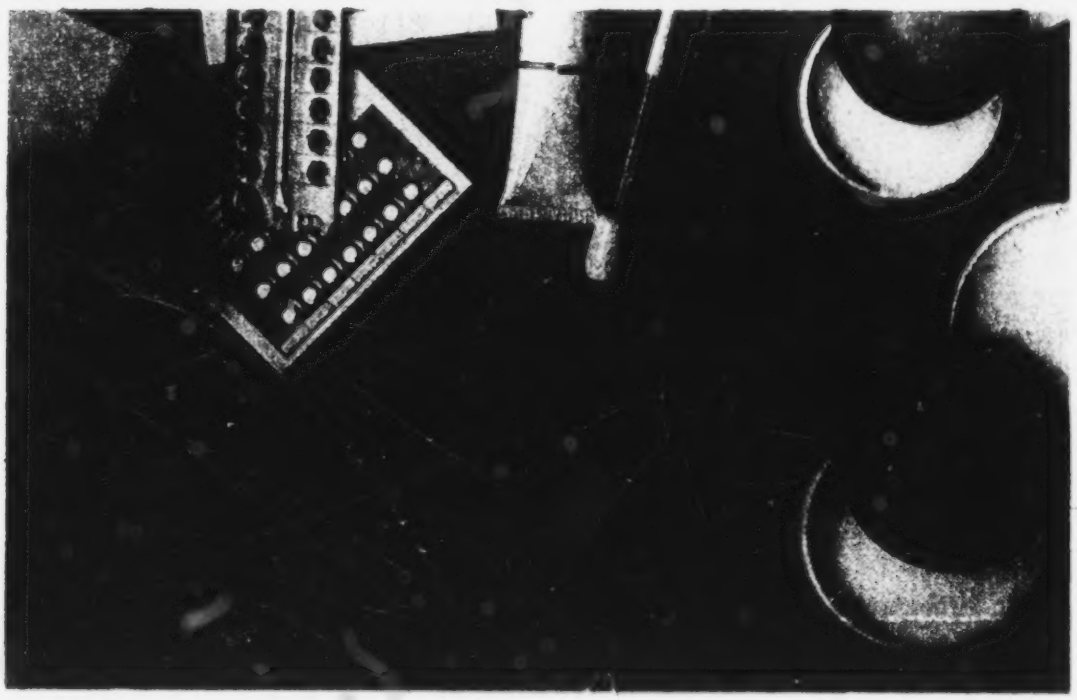
¿Por qué considera usted conveniente que la ligadura y corte de trompas sea una decisión compartida por la pareja?

Métodos para el hombre

Condón o preservativo

Es una bolsita de hule que se coloca en el pene erecto antes de la relación sexual. El condón impide que los espermatozoides se depositen en la vagina. Es necesario que el hombre deje un pequeño espacio en la punta del condón para que allí se recoja el semen, al eyacular. También es importante que el hombre sostenga cuidadosamente el condón al sacar el pene de la vagina después de haber eyaculado, para evitar la salida de los espermatozoides. Los condones deben usarse una sola vez.

El condón se puede romper por lo que se recomienda que la mujer utilice óvulos, jalea o espuma en la vagina antes de la relación sexual.



Para asegurar la efectividad del método, se requiere que el hombre use el preservativo y la mujer use los óvulos, jaleas o espumas durante la relación sexual.

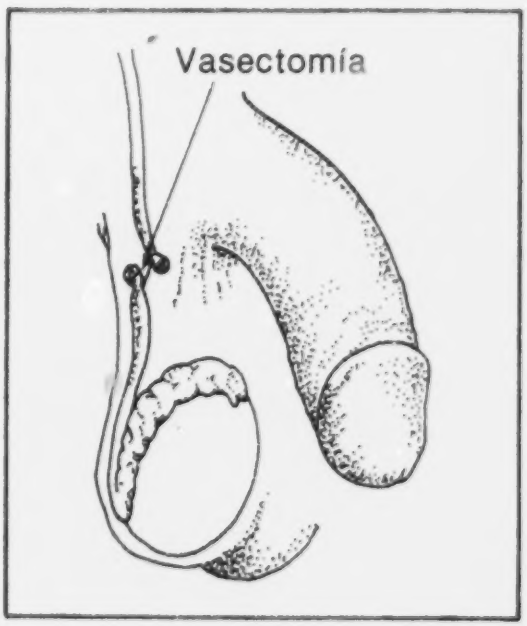
Coito interrumpido

En este método el hombre retira el pene de la vagina antes de la eyaculación. Es uno de los métodos más inseguros, ya que algunos espermatozoides pueden salir del pene antes de la eyaculación y entrar en la matriz.

Además, la relación sexual no alcanza su plenitud ni para el hombre, ni para la mujer cuando se practica el coito interrumpido.

Vasectomía

Es una operación muy sencilla que consiste en cortar los conductos deferentes. Los conductos deferentes son unos tubitos a través de los cuales los espermatozoides salen del testículo y llegan al pene. Con la vasectomía se impide el paso de los espermatozoides al exterior. El hombre puede tener relaciones sexuales sin la posibilidad de que la mujer se embarace pues la eyaculación ya no contiene espermatozoides.



La vasectomía en sí es segura; sin embargo, es necesario usar otro método durante los 4 meses siguientes a la operación pues el semen eyaculado podría contener todavía espermatozoides y podría dar lugar a un embarazo no deseado.

Es necesario que la pareja esté de acuerdo antes de que el hombre se opere. La operación no tiene ningún efecto sobre la virilidad o la potencia del hombre; él puede seguir teniendo relaciones sexuales con erección, eyaculación y orgasmo, como siempre.

La ligadura de trompas y la vasectomía son métodos definitivos. La pareja no podrá volver a tener hijos jamás. Por eso es muy importante que tanto el hombre como la mujer estén seguros y de acuerdo en la decisión que tomen.

En su opinión, quiénes utilizan más frecuentemente los métodos para regular la fecundidad, los hombres o las mujeres? ¿Por qué?

Prácticas ineficaces

Además de todos los métodos aquí descritos, **los lavados vaginales, la lactancia** y **el aborto provocado** han sido considerados como métodos anticonceptivos, sin realmente serlo. **Los lavados vaginales** que se usaban con frecuencia no

constituyen en realidad un método anticonceptivo, pues resultan completamente ineficaces. Pueden ocasionar infecciones vaginales.

Por otra parte, durante **la lactancia**, o sea el tiempo en que la madre amamanta a su hijo, la ovulación se obstaculiza, pero no de manera total; ésta puede presentarse y dar lugar a un nuevo embarazo. Por eso se recomienda que durante el periodo de lactancia se use algún método anticonceptivo que no sean pastillas o inyecciones, ya que éstas pueden alterar la producción de leche.

Aborto

A veces, la mujer embarazada toma hierbas, medicinas o introduce algún objeto por la vagina para provocar que el feto salga de la matriz y muera. ¡Cuidado! es un niño en formación y por tanto, es atentar contra su vida. Además existen graves riesgos al provocar el aborto, como hemorragias e infecciones que pueden causar la muerte. También puede ocurrir que la mujer se lesione a tal grado que nunca vuelva a embarazarse.

En nuestro país, la ley sólo permite el aborto cuando la mujer ha sido violada o cuando hay peligro para la vida de la madre. En tales casos se debe realizar en condiciones sanitarias adecuadas. Los abortos clandestinos constituyen un grave peligro para la vida de la madre porque generalmente son practicados por personas incompetentes o en condiciones higiénicas inadecuadas.

La mejor manera de evitar poner en peligro la vida de una mujer, que se somete a un aborto clandestino, es utilizar métodos anticonceptivos eficaces que eviten un embarazo no deseado.

Para mayor información en cuanto al control de la fecundidad puede usted acudir a los siguientes lugares:

Clínicas, hospitales y centros de salud de la Secretaría de Salud (SSA), las cuales dan servicio y orientación a todas las personas que lo solicitan.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) proporciona servicios a los derechohabientes y en algunos casos al público en general.

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores al Servicio del Estado (ISSSTE) proporciona servicios a sus derechohabientes.

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y otras instituciones, atienden a cualquier persona que acuda para solicitar este servicio.

También se puede consultar otros centros de salud o visitar a un médico de confianza.

A cada pareja le corresponde decidir con responsabilidad y libertad el número de hijos que desea tener y el momento de tenerlos. La elección del método de regulación de la fecundidad depende de las circunstancias personales y de la pareja y de la necesaria orientación del médico. Es importante la participación del hombre como de la mujer en la decisión de la toma para regular la fecundidad.

Ideas importantes

- En general, todas las parejas son fértiles y tienen la posibilidad de tener hijos.
- La responsabilidad de tener hijos es tanto del hombre como de la mujer. A ambos corresponde la decisión de tenerlos en el momento en que juzguen conveniente, de acuerdo a la situación, intereses, deseos y condiciones que estén viviendo.
- Evitar un embarazo no deseado es responsabilidad de la pareja. Los dos tienen que ponerse de acuerdo acerca del **método anticonceptivo** que van a usar para que la mujer no se embarace.
- Cuando una pareja decide planificar su familia puede escoger entre varios métodos para regular la fecundidad. Estos métodos han sido desarrollados por la ciencia de la salud conforme al funcionamiento del cuerpo del hombre y de la mujer.
- **El dispositivo intrauterino** y **las pastillas** son los métodos más seguros para la mujer y se pueden suspender en el momento en que la pareja desee tener un hijo.
- **El preservativo** debe usarse junto con **óvulos, jaleas** o **espumas** para asegurar su efectividad. Asimismo, los óvulos, jaleas y espumas deben usarse con el preservativo para asegurar su efectividad.

- **La ligadura de trompas** y **la vasectomía** son métodos definitivos. La pareja no podrá volver a tener hijos jamás. Por eso es muy importante que tanto el hombre como la mujer estén seguros y de acuerdo en la decisión que tomen.

- **El aborto** es una práctica que interrumpe el embarazo. **Pone en peligro la vida de la mujer.** ¡Evítelo! Use métodos anticonceptivos seguros.

- La persona interesada puede solicitar información sobre los métodos de control natal en centros de salud, clínicas y hospitales del sector salud.

Compruebe su avance

1.— Para la planificación del número de hijos es necesario tener en cuenta varios aspectos, tales como la armonía en la relación de pareja, el equilibrio familiar, los recursos disponibles, la salud y la situación del país.

Escriba por orden de importancia estos aspectos que conviene tomar en cuenta para planificar el número y espaciamiento de los hijos.

2.— ¿Por qué es importante que las mujeres en edad fértil marquen en un calendario su ciclo menstrual?

3.— ¿Cuáles son los cuidados que necesita una mujer embarazada?

4.— ¿Por qué es conveniente que la mujer se levante 24 horas después del parto y poco a poco empiece a hacer su vida normal?

5.— ¿Por qué es tan importante que la madre amamante a su hijo?

Para la madre:

Para el hijo:

6.— ¿Por qué, tanto a la mujer como al hombre, les corresponde tomar la decisión de usar algún método para regular la fecundidad de la pareja?

7.— Si una pareja de su localidad necesita información sobre el control de la fecundidad ¿a dónde le recomendaría usted que fuera?

8.— ¿Qué beneficios tienen los conocimientos relativos a los métodos de control de la fecundidad para la pareja?

A continuación se presentan las respuestas a la sección "Compruebe su avance".

Esta información le permitirá comparar sus respuestas y comprobar su aprendizaje. Se recomienda también comparar sus respuestas con las de sus compañeros del círculo de estudio, con la opinión del asesor o de algún familiar.

El aprendizaje de cualquier tema se facilita cuando la persona expresa sus ideas a otras personas, recibe sus comentarios y enriquece su opinión. Siempre que tenga la oportunidad comente sus opiniones con otras personas.

Muchas preguntas podrían tener varias respuestas, sobre todo aquellas que se refieren a opiniones personales, por lo que las respuestas que aquí se presentan son sólo un ejemplo. Cada persona tiene su propia opinión sobre algún asunto; por lo tanto, las diferencias son respetables.

1.— Cada pareja otorga diferente importancia a los siguientes aspectos para determinar el número y espaciamiento de los hijos.

A continuación se presentan ordenados de acuerdo con el punto de vista de algunas parejas. Su orden puede ser diferente también es correcto.

— La salud.

— La armonía en la relación de pareja.

— El equilibrio familiar.

— Los recursos disponibles.

— La situación del país.

BEST COPY AVAILABLE

La leche materna tiene todos los nutrientes necesarios para el niño, lo protege contra enfermedades, está a la temperatura ideal, está producida por la madre especialmente para su hijo.

Al amamantar al niño la madre le transmite calor, cariño y seguridad.

6.— La responsabilidad de tener hijos es del hombre y de la mujer; por lo tanto a ambos corresponde decidir qué método de control de la fecundidad les conviene usar.

7.— Las clínicas, hospitales y centros de salud del sector salud proporcionan información acerca del control de la fecundidad a cualquier persona.

8.— Gracias a los métodos de control de la fecundidad las parejas pueden tener relaciones sexuales sin el temor de engendrar un hijo no deseado.

BEST COPY AVAILABLE

Unidad 4

Unidad IV: La familia como educadora

Propósito:

Valorar la responsabilidad de los padres en la educación y protección de los hijos, desde el nacimiento hasta la adolescencia.

Lecciones:

Lección No. 1 La educación de los hijos de recién nacidos a cuatro años

Lección No. 2 La educación de los niños y niñas de cuatro a doce años

Lección No. 3 La educación de los adolescentes

Lección 1

La educación de los hijos de recién nacidos a cuatro años

Cuando una pareja decide tener hijos, su mayor anhelo es que crezcan sanos, que se desarrollen tanto afectiva como intelectualmente y que lleguen a ser personas que enfrenten su vida de la mejor forma.

Por lo general, los futuros padres se preparan para que el niño que está por nacer se desarrolle en buenas condiciones. Preparan la ropa, la cuna y los utensilios que se requieren; pero principalmente se interrogan acerca de cómo tratarlo y educarlo.

Usted, que seguramente es padre o madre de familia o está próximo a serlo, ¿qué le recomendaría a las parejas jóvenes para educar a sus hijos?

_____

_____

_____

La educación de los hijos es una de las tareas más importantes de los padres.

Preparación de los padres

Los padres dedican sus mejores pensamientos y sus mejores sentimientos para decidir cómo educar y cómo guiar a sus hijos con el fin de que su desarrollo sea armónico.

¿Qué tipo de conocimientos considera usted que necesitarían tener los futuros padres para educar a sus hijos?

Tal vez, usted haya anotado como respuesta a la pregunta anterior alguna de estas recomendaciones:

— Los futuros padres necesitan saber cómo son las diferentes etapas del desarrollo físico del niño, del adolescente y del joven.

— También necesitan saber cuáles son los cuidados higiénicos más recomendables para que el niño crezca sano y tomar las precauciones necesarias para evitar accidentes.

— Sería conveniente que ellos tuvieran información acerca del comportamiento propio de los niños y de los adolescentes para comprenderlos y apoyarlos.

— Necesitan descubrir cuáles son las cualidades y habilidades de cada hijo, a fin de estimularlas y reconocer que cada niño tiene su propia personalidad.

¿Cuál de las recomendaciones expresadas le parece más conveniente de acuerdo a su experiencia o a su criterio?

Coméntela con sus compañeros, escuche las opiniones de ellos y exprese cuáles acciones le han dado mejor resultado a usted.

Características del niño y recomendaciones en sus diferentes etapas

Las personas viven en un constante desarrollo, desde recién nacidos hasta ancianos, su cuerpo, su mente y su afecto sufren cambios permanentes.

Para apoyar la labor educativa de los padres, enunciaremos algunas características del comportamiento del niño, en las siguientes etapas:

— De recién nacido a cuatro años.

— De cuatro a doce años.

— Adolescencia.

Características generales del niño de recién nacido a cuatro años

El niño crece rápidamente, por lo que hay que vigilar su peso y su talla. La alimentación de los primeros seis meses será determinante para lograr un crecimiento físico e intelectual adecuado.

La madre que amamanta a su hijo necesita alimentarse con cereales, leguminosas, leche, verduras, algo de carne y de huevo.

Los recién nacidos tienen muchas capacidades: ven, oyen, gritan, son sensibles al dolor.

El niño desarrolla en esta etapa su capacidad de expresión, el lenguaje oral es un medio importante para comunicarse.

Un ambiente favorable en esta edad contribuirá a lograr un adecuado crecimiento físico, fomentará la capacidad de los niños para adquirir las costumbres y valores de su medio y contribuirá también al desarrollo de habilidades y actitudes del propio niño.

Los padres y los hermanos deben tratar al niño pequeño de acuerdo con su edad y apoyarlo a que venza las dificultades naturales para aprender a caminar, a vestirse, a comer, a hablar, etc.

Las experiencias que los niños viven en esta etapa son determinantes para su desarrollo mental y para su equilibrio afectivo.

Recomendaciones para la educación del niño y de la niña del nacimiento a los tres meses:

Acarícielo cuando lo amamante, déle de comer con tranquilidad y háblele con afecto cuando lo alimente. Déle de comer cuando el niño sienta hambre, ni antes ni después.

Acueste al bebé boca abajo después de amamantarlo, por si vomita. Fije las cobijas para evitar que se asfixie con ellas.

No lo inmovilice con la cobija, permítale que mueva sus piernas y brazos, estimule estos movimientos con palabras cariñosas.

El baño es una necesidad desde que nace. Sosténgale todo el cuerpecito y lávelo con agua tibia suavemente. Deje que disfrute el baño.

Siempre que el niño llora existe una razón. Averigüe de inmediato qué le pasa, trátelo con afecto.

Si la madre y el padre le manifiestan al bebé cariño, ternura y comprensión, el niño crecerá seguro de sí mismo.

Escriba las recomendaciones para la atención de un niño, del nacimiento a los tres meses.

Recomendaciones:

Estas recomendaciones son benéficas para el desarrollo del bebé. ¿Qué otros cuidados son recomendables en esta edad?

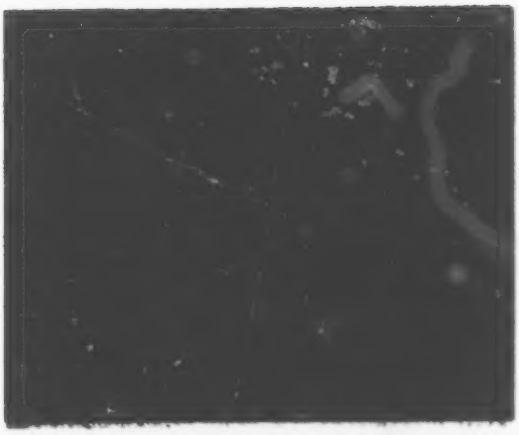
Recomendaciones para la educación del niño y de la niña de tres a seis meses:

Cárguelo cuando lo alimente, que sienta su calor, su sonrisa y sus palabras. La leche materna sigue siendo el mejor alimento.

Continúe estimulando el movimiento de sus brazos y piernas. Enséñele objetos de colores y que suenen para beneficiar su vista y oído.

Deje que el niño toque su cara y distinga su voz; cárguelo frecuentemente y háblele pronunciando normalmente las palabras; enséñelo a seguir objetos con la vista.

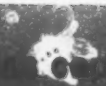
184



Necesita jugar, déle objetos ligeros que pueda tocar. Lave los objetos que el niño chupa. Chupar los objetos que están a su alcance es, para el niño, una manera de conocer el mundo.

No deje a su alcance objetos pequeños o peligrosos, como canicas, seguros, aretes, frijoles crudos, porque los introduce en su boca o nariz y puede asfixiarse. No le ponga ropa que tenga lazos o cordones largos.

Necesita tomar el sol en los días con buen tiempo, esto lo ayuda a desarrollarse armoniosamente.



Si los padres estimulan las capacidades del bebé de acuerdo a su edad, el niño se desarrollará sano.

Escriba las recomendaciones más importantes para beneficiar el desarrollo de los niños, de tres a seis meses.

Recomendaciones:

Compare estas recomendaciones con su propia experiencia y escriba las semejanzas más importantes.

Recomendaciones para la educación del niño de seis meses a un año:

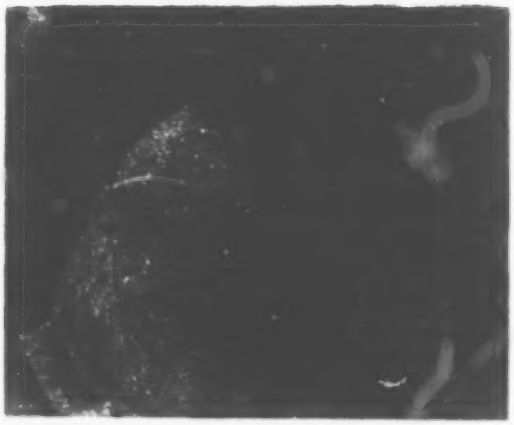
Aliméntelo con puré de verduras y de frutas frescas y leche. Poco a poco permítale que él intente comer por sí mismo.

Permítale gatear en un lugar seguro, de esta manera fortalece sus músculos y se prepara para caminar.

El niño imita los movimientos que observa. Enséñele juegos con las manos para que repita los movimientos que usted hace.

También repite las palabras que usted dice y empieza a expresar las propias. Apóyelo repitiéndole las palabras de difícil pronunciación.

Mientras lo viste o lo baña, háblele, cántele o hágale gestos para que el niño los imite. Festéjele sus primeras palabras esto lo ayudará a aprender a hablar.



Ayúdelo a dar sus primeros pasos.

El niño trata de sentarse, caminar, comer por sí solo, como todavía es pequeño, la ayuda del padre y la madre es muy importante.

Escriba las recomendaciones más importantes para el desarrollo del niño, de seis meses a un año.

Recomendaciones:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Observe estas recomendaciones y explique por qué estas acciones son importantes para el bebé

_____

_____

_____

_____

_____

_____

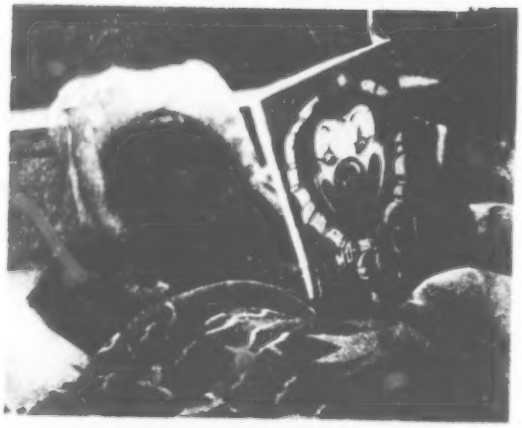
Recomendaciones para la educación del niño de uno a cuatro años:

¡Camina solo! Sus primeros pasos son muy importantes. Adquiere seguridad y confianza, si el padre y la madre están cerca y lo animan.

Le gusta brincar, saltar, subir. De esta forma fortalece brazos y piernas. El movimiento es salud.

Respete sus juegos. Permítale inventar, sacar, guardar, formar torres, jugar con agua y con tierra.

Tratará de imitar las actividades de los mayores. Permítale que participe, puede seguir instrucciones sencillas. El niño aprende con el ejemplo.



Responda a sus preguntas con la verdad. Lo quiere saber todo. Es una persona como usted. Platique con él cuando lo acueste. Cuéntele cuentos. Escuchando, aprende a hablar correctamente y desarrolla su memoria.

Reconoce a otras personas y a sí mismo por su nombre. Aprende a identificar las partes del cuerpo. También avisa para ir al baño.

El niño de esta edad empieza a manifestar su personalidad. Aprende con ejemplo y requiere de respeto para manifestar sus intereses en los juegos.

Escriba las recomendaciones más importantes para el desarrollo del niño, de uno a cuatro años.

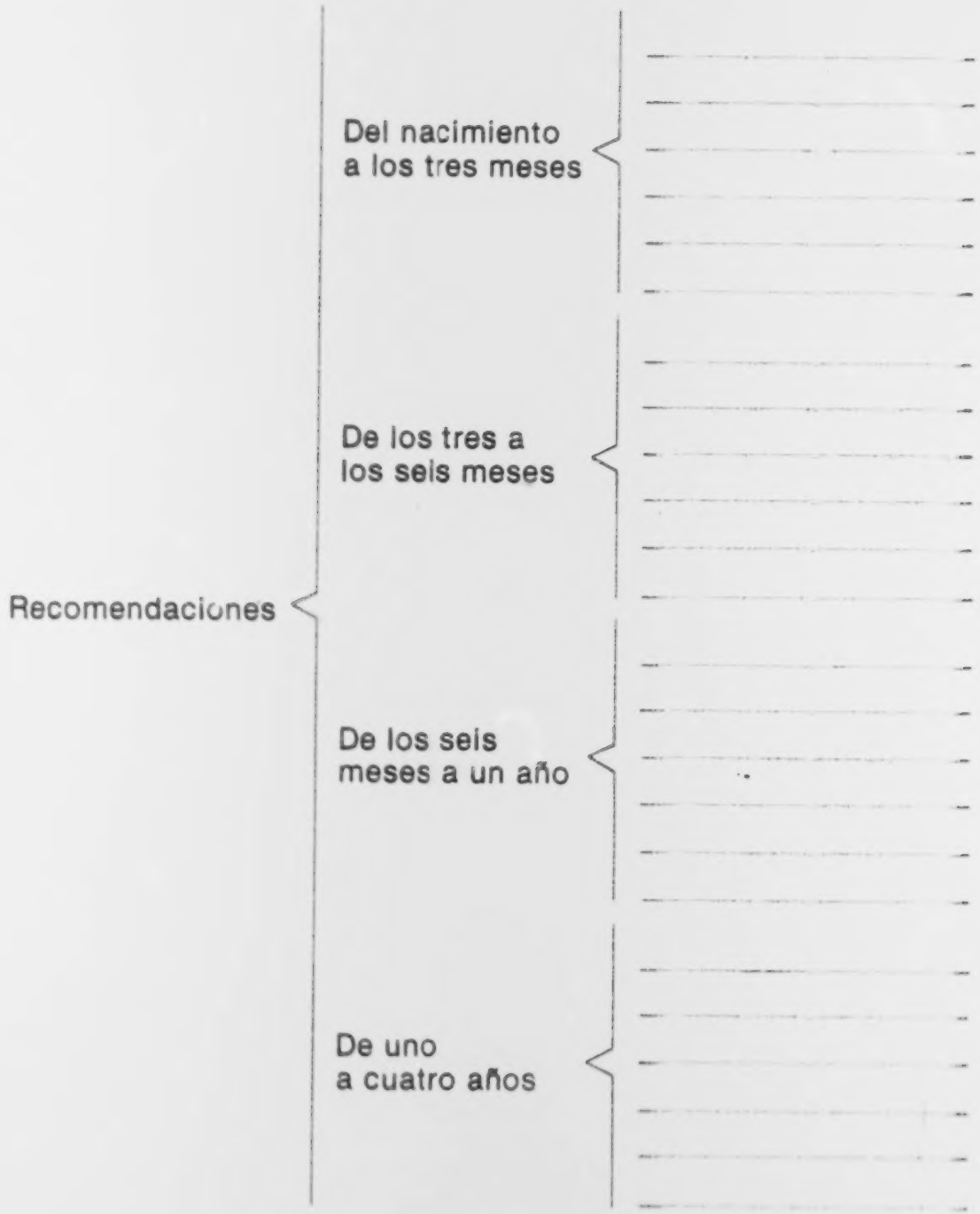
Recomendaciones:

¿Cómo conviene que procedan los padres de un niño de menos de cuatro años para estimular el desarrollo de sus músculos y su curiosidad?

Describa uno de los momentos más gratos en el desarrollo de su hijo de esta edad.

¿Conoce algún niño de dos a cuatro años? _____ ¿Cuáles son sus juegos predilectos?

Elabore un cuadro sinóptico con las principales recomendaciones para propiciar el desarrollo del niño, desde su nacimiento hasta los cuatro años.


Recomendaciones
Del nacimiento a los tres meses
De los tres a los seis meses
De los seis meses a un año
De uno a cuatro años

Ideas importantes

- La educación de los hijos es una de las tareas más importantes de los padres.
- Para educar a los hijos los padres necesitan preparación y reflexión.
- Las experiencias que los niños viven desde recién nacidos hasta los cuatro años son determinantes para su desarrollo mental y para su equilibrio afectivo.
- Si la madre y el padre le manifiestan al bebé cariño, ternura y comprensión; el niño crecerá seguro de sí mismo.
- Si los padres estimulan las capacidades del bebé de acuerdo a su edad, el niño se desarrollará sano.
- El niño de seis meses a un año trata de sentarse, caminar, comer por sí solo, como todavía es pequeño la ayuda del padre y la madre es muy importante.
- El niño desde pequeño empieza a manifestar su personalidad. Aprende del ejemplo y requiere de respeto para manifestar sus intereses en los juegos.

Lección 2

La educación de los niños y niñas de cuatro a doce años

Los niños y las niñas crecen. En esta edad, las piernas y los brazos son las partes del cuerpo que más rápidamente crecen.

Necesitan una alimentación y ejercicio adecuados a su edad.

El crecimiento físico y el desarrollo intelectual de los niños y niñas está muy relacionado. Es decir, mientras los niños juegan están ejercitando sus músculos y funciones, tales como la memoria, la imaginación y la inventiva. Si juegan con otros niños o adultos también están conformando su desarrollo social.

¿Cuáles son los juegos preferidos de sus hijos?

¿Qué facultades desarrolla su hijo al jugar?

Físicas: _____

_____

Intelectuales: _____

_____

Sociales: _____

_____

Los cantos y los juegos de los niños y niñas son un medio muy valioso para promover su desarrollo en el aspecto físico, intelectual y social.

Características de los niños y niñas de cuatro a seis años

Algunas características de los niños y niñas, de cuatro a seis años, son las siguientes:

Son seres activos que necesitan moverse: caminan, corren y saltan.

Su peso a los 4 años es de 14.6 a 17.8 kg y su estatura es de un metro aproximadamente.

A los seis años pesan de 18.3 a 22.3 kg y su estatura es de 1.13 metros.

Se expresan con oraciones sencillas; participan en las actividades con la familia; son capaces de seguir instrucciones precisas. Se lavan, se visten y pueden comer sin ayuda.

Si usted tiene o conoce niños de esta edad, **escriba algunas características que haya observado en cuanto a lo siguiente:**

Juguetes preferidos_____

_____

Expresiones que utilizan _____

_____

_____

Escriba las características más importantes de los niños y niñas de cuatro a seis años.

Características: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Características de los niños y niñas de seis a doce años

Los niños y las niñas de 6 a 12 años continúan creciendo. Coordinan perfectamente sus movimientos. Su alimentación requiere contar con los nutrientes básicos para lograr el desarrollo y para proporcionarles la energía necesaria.

Están capacitados para aprender a leer, se expresan con propiedad y continúan aprendiendo nuevas palabras todos los días. La familia y la escuela deben contribuir al incremento permanente de vocabulario. También reconocen las características de los objetos. Son capaces de clasificarlos, compararlos y pueden lograr generalizaciones a partir de observaciones de casos particulares.

Desarrollan también la cualidad de ordenar objetos de acuerdo con una característica común de los mismos: peso, tamaño, orden. Esta capacidad les es de gran utilidad para comprender mejor la relación entre unos números y otros y por lo tanto, para aprender matemática.

¿Por qué considera importante que los padres observen el desarrollo de sus hijos? **Coméntelo con sus compañeros.**

¿Cuál es, de acuerdo a su opinión, la mayor dificultad en la educación de los niños de esta edad?

Escriba las características de los niños y niñas de seis a doce años.

Características:

Proceso de socialización del niño

Una de las preocupaciones de los padres que tienen hijos en esta edad, se refiere a la conducta social de sus hijos.

La socialización es un proceso, es decir, se va adquiriendo desde los primeros meses de edad y continúa en la infancia y en la adolescencia.

La socialización es el proceso que permite a los niños y niñas aprender o adquirir las costumbres, los hábitos y los valores del grupo familiar y social al que pertenecen.

Seguramente usted conoce casos como el siguiente:

La hija mayor le da a su hermanito un juguete que no podía alcanzar. La mamá la abraza.

Al hacer esto la madre premia la ayuda de la hija, refuerza una conducta afectuosa de la niña para el hermanito y al mismo tiempo, va intensificando la tendencia de la niña a identificarse con la madre.

¿Había usted reflexionado en lo importante de un acto como éste? ¿Por qué le parece importante?

_____

_____

¿Podría explicar el efecto que tendría castigar a un niño en el siguiente caso?

Juanito tiene cinco años, juega con su carrito y la mamá le pide que se siente a comer. El niño sigue jugando. La mamá le grita y por la fuerza lo sienta a la mesa.

_____

_____

En este caso, el niño no es comprendido en sus intereses y la norma de comer a una hora determinada se le impone con violencia.

¿Qué normas de conducta procura usted que adquieran sus hijos entre los 4 y 6 años?

_____

_____

_____

Si usted no tiene hijos, trate de recordar las normas que le inculcaron a usted. **Escriba una de ellas.**

_____

_____

Los niños aprenden a comportarse como la familia lo espera, debido a que las acciones del niño que se consideran convenientes se estimulan con aplausos, abrazos, premios; las acciones que no se consideran adecuadas se corrigen y a veces se castigan con gritos, regaños y hasta se llega a los golpes.

El medio más efectivo para educar a los hijos es el ejemplo. El niño aprenderá los hábitos y las formas de comportamiento de sus padres y hermanos, porque convive con ellos diariamente y los observa constantemente.

Usted habrá observado casos como los siguientes:

— Las niñas tratan de imitar a la mamá, usan sus zapatos y se pintan como ella.

— Los niños son respetuosos si sus padres lo son con ellos.

— Los niños sienten miedo a la oscuridad, si cuando falla la energía eléctrica la madre grita y transmite su miedo.

¿Qué conductas imitan los niños de sus padres? **Describa algunas de ellas.**

Los niños quieren parecerse a sus padres, los admiran y les tienen gran cariño. Lo más característico es que un niño se identifique con su padre y una niña con su madre. La niña juega a que es mamá y trata a las muñecas tal y como la madre la trata a ella. El niño quiere ser fuerte como el padre y también quiere jugar con muñecas imitando la vida familiar.

Comente con sus compañeros, algún ejemplo donde se manifieste la identificación de los niños de esta edad con sus padres.

La relación con los hermanos también tiene una influencia muy significativa en la educación de los niños, especialmente entre los 4 y los 10 años. Los niños aprenden de sus hermanos mayores, con ellos se favorecen las oportunidades de juego e intercambio y se estimula la competencia.

Los hermanos mayores reciben también beneficios con el trato de sus hermanos más pequeños.

Los padres y los hermanos son los agentes más importantes para la socialización del niño.

Los niños aprenden mucho observando las conductas de los padres y de los hermanos mayores.

¿Serán suficientes las prácticas de estímulo, corrección, castigo y ejemplo para lograr un comportamiento apropiado en los niños? ¿Por qué?

¿Cuál es la causa de que algunos niños se comporten con agresividad con gran frecuencia?

Muchos padres aseguran que la agresividad de los niños se corrige con agresividad. Es decir, el padre reprende al hijo de ocho años que entra gritando a la habitación y le grita que se calle.

Al niño que golpea a sus hermanos se le castiga generalmente recibiendo golpes.

¿Conoce casos como éstos? _____

¿Sabe usted que, en México, los niños golpeados por sus padres son muchos? Algunos de ellos hasta tienen que ser hospitalizados por lesiones graves.

Frecuentemente los padres recurren a agresiones de diversos tipos (gritos, insultos, golpes, castigos), porque ellos así fueron educados o porque no saben cómo proceder para orientar a sus hijos.

Cuando se conoce la causa del problema, es más sencillo encontrar alguna solución favorable, por ejemplo:

— Cuando un niño está realizando una actividad que le resulta placentera y se le interrumpe, lo más probable es que reaccione agresivamente. Si algún hermano le quita el juguete o como en el caso de Juanito, la madre interrumpe violenta y frecuentemente sus juegos, el niño reaccionará con agresividad para defenderse.

— El maltrato a los niños es muy frecuente; en ocasiones se produce por la intención de alguno de los padres de disciplinar a un hijo rebelde; pero en muchos casos, la brutalidad del padre o de la madre no tiene una finalidad correctiva, sino que sirve para que el padre descargue en el hijo sus sentimientos de desdicha, de ira.

¿Considera usted que es factible que si los padres conocen el motivo de su agresividad para con los hijos podrían mejorar el trato para ellos?

¿Considera usted que si los padres mejoraran el trato para con sus hijos, éstos se convertirían en niños cordiales y tranquilos?

¿Por qué? _____

_____

_____

_____

_____

_____

Los padres se enfrentan a diversos problemas durante la educación de los hijos. Los padres requieren apoyo para lograr los mejores resultados. El apoyo más inmediato es comentarlo con su pareja. El padre y la madre juntos encontrarán mejores respuestas.

En algunas ocasiones, cuando los problemas son graves, es conveniente recurrir a un especialista. En las instituciones de seguridad social, como el DIF, el IMSS, el ISSSTE y la SSa, existen estos servicios.

¿Cómo pueden los padres ayudarse para educar mejor a sus hijos?

_____

_____

BEST COPY AVAILABLE

A partir de esta edad, los niños inician otro proceso importante: asisten a la escuela. Los maestros y los otros niños ofrecen al niño la posibilidad de nuevos aprendizajes. Los niños aprenden a relacionarse con niños de su misma edad, aprenden también a resolver sus problemas personales y sociales, se reconocen y valoran a sí mismos.

La escuela se convierte en el centro de vida del niño después de la familia y en ella permanece la mitad de su tiempo.

Los niños tienen amigos que son compañeros de juegos, de tareas y de deportes. En muchas ocasiones estos amigos se convierten en amigos para toda la vida.

¿Cómo puede la familia apoyar a la escuela para lograr un aprendizaje adecuado?

Los hábitos de estudio se forman desde la casa. La lectura de libros recreativos y el estudio de los temas escolares, forman en los niños un hábito para toda la vida. Estas actividades requieren realizarse con orden y constancia y en un ambiente agradable.

¿Cómo colabora usted con la escuela para educar a sus hijos?

¿Cómo podría mejorar la educación de sus hijos?

La educación de los niños es responsabilidad en primer lugar de los padres. La escuela colabora y contribuye para lograr una buena educación. Los padres deben asistir frecuentemente a la escuela, apoyar a los maestros, conocer los avances y las dificultades de sus hijos.

Ideas importantes

- Los cantos y los juegos de los niños y niñas son un medio muy valioso para promover su desarrollo en los aspectos físico, intelectual y social.

- **La socialización** es el proceso que permite a los niños y niñas aprender o adquirir las costumbres, los hábitos y los valores del grupo familiar y social al que pertenecen.

- Los niños aprenden a comportarse como la familia lo espera, debido a que las acciones que se consideran convenientes se estimulan con aplausos, abrazos y premios.

- Los padres y los hermanos son los agentes más importantes para **la socialización** del niño. Los niños aprenden mucho observando las conductas de ellos.

- **El ejemplo, la comprensión** y **el cariño** son indispensables para lograr una adecuada socialización del niño. El niño se comportará con veracidad y desarrollará sentimientos de generosidad, bondad, consideración por los derechos y bienestar de los demás, si sus padres lo tratan así. Los padres para educar a sus hijos de esta manera, necesitan apoyo y orientación.

- **La escuela** se convierte en el centro de vida del niño después de la familia y en ella permanece la mitad de su tiempo.

- La educación de los niños es responsabilidad en primer lugar de los padres. La escuela colabora y contribuye para lograr una buena educación. Los padres deben asistir frecuentemente a la escuela, apoyar a los maestros, conocer los avances y las dificultades de sus hijos.

Lección 3

La educación de los adolescentes

La adolescencia es la etapa de la vida en la que los niños se transforman en jóvenes. Es una etapa de cambio físico, de maduración sexual y de confirmación de la personalidad.

Las niñas viven la maduración más rápido que los niños, los cambios de su cuerpo y las funciones relacionadas con la fertilidad se presentan alrededor de los 11 años. Algunas niñas viven estos cambios a los 10 o entre los 12 y los 13 años. En otros casos, los viven hasta los 16 años.

Todo cambia en ellas. El crecimiento es rápido, las niñas alcanzan en estos años la estatura definitiva, su cuerpo adquiere las formas de una mujer. Los senos empiezan a crecer y las caderas se ensanchan, crece el vello púbico. Los cambios hormonales dan lugar a estos cambios externos y también a cambios internos tales como el crecimiento del útero y la vagina. Se presenta **la menstruación.**

Los niños presentan los cambios más notorios de los 13 a los 15 años, aunque de acuerdo con la herencia, la alimentación y la educación, estos cambios pueden presentarse entre los 10 y los 16 años.

La aparición del vello del cuerpo y la cara y el cambio de voz, así como el crecimiento físico acelerado, son los cambios externos más notorios en los muchachos. Otro cambio muy importante es la presencia de las primeras eyaculaciones.

Escriba los cambios físicos más importantes que se presentan en las niñas y niños cuando llegan a la adolescencia.

Niñas

Niños

Al mismo tiempo que se da el cambio biológico, en el adolescente aparece una manera nueva de comportarse. Los adolescentes luchan por lograr su independencia como personas, luchan por hacer respetar sus gustos, sus opiniones y por tomar sus propias decisiones.

Se modifican sus relaciones con los adultos, especialmente con sus padres, pero también con sus compañeros de la misma edad. Empiezan los intentos de formación de pareja y dedican muchas horas a hablar de sus intereses y vivencias.

Los sentimientos de justicia los impulsan a discutir, a defender sus ideas, a luchar por un ideal.

BEST COPY AVAILABLE

Ellos empiezan a pensar acerca de la ocupación que tendrán en el futuro. Deciden a qué se van a dedicar, cómo se capacitarán para obtener un empleo. Muchas veces adquieren responsabilidades al tener que trabajar para apoyar económicamente a sus padres y hermanos.

Los adolescentes viven muchos conflictos, están en la definición de su personalidad pero también están tratando de adaptarse a las exigencias del mundo de los adultos.

La adolescencia es la etapa de la vida en la que el organismo se encuentra atareadísimo para lograr la maduración biológica y al mismo tiempo, los adolescentes sufren los ajustes emocionales y sociales producidos por su necesidad de independencia.

¿Cuál considera usted la causa más frecuente de las discusiones y problemas entre los adolescentes y sus padres?

Usted, ¿cómo vivió esa etapa de su vida? ¿Qué recuerda de ella?

En ocasiones, los adolescentes rompen en forma pasajera con las normas existentes en la familia y en la sociedad. Se visten y se arreglan de forma diferente. Su conducta cambia, si era una niña tranquila, tal vez se convierta en una adolescente ruidosa que habla y grita. En las ocasiones más difíciles se vuelven retraídos y silenciosos.

Los adolescentes viven muchos miedos y con frecuencia compiten con sus padres, con los maestros y con sus propios compañeros.

En muchas ocasiones, las actividades deportivas ofrecen una oportunidad de ganar, de perder, de probar su suficiencia y sus limitaciones y además los ayuda a liberar energía.

La necesidad de los adolescentes de afirmar su personalidad los lleva a alterar sus relaciones familiares, con los maestros y con la autoridad en general. Esta situación crea conflictos en la vida de los adolescentes y en su familia.

Necesidad de apoyo del adolescente

Con frecuencia los adolescentes buscan el apoyo de un amigo, que es quien los comprende pero que, generalmente, no los puede orientar por falta de experiencia o de conocimientos.

Algún familiar o algún maestro, también son importantes apoyos en esta etapa; pero sin duda, el mejor apoyo debieran ofrecerlo los padres. Ellos conocen a su hijo desde pequeño y sobre todo desean lo mejor para él.

¿Cómo cree usted que los padres puedan ayudar a los adolescentes en esta difícil etapa de su vida?

En muchas ocasiones los padres, cuyos hijos son adolescentes, sienten temor de perder su autoridad y bloquean el proceso de independencia de los muchachos. El padre o la madre compiten por el control de los muchachos; de esta manera, incrementan la rebeldía de los hijos. En los casos más desesperados los hijos huyen del hogar y se exponen a peligros.

Los adolescentes que deciden por sí mismos, tanto en las situaciones simples: vestido, horarios, alimentación, recreación; como en los asuntos importantes de la vida: formación de pareja, elección de trabajo o de estudios, adquieren confianza en sí mismos.

Los adolescentes que se sienten apoyados por sus padres adquieren mayor confianza en sí mismos.

Los padres que ofrecen un mejor apoyo a sus hijos son aquellos que les permiten tomar sus propias decisiones y que les proporcionan la formación y orientación para ello.

También los pueden ayudar si entienden que el adolescente tiene necesidad de compañía que ya no puede ser satisfecha en la propia familia. Ellos necesitan hablar con otros jóvenes que compartan con él sus inquietudes.

Tal vez, la situación más difícil para los padres es comprender y aceptar que el adolescente reaccionará con rebeldía y agresión contra la autoridad, especialmente cuando ésta es arbitraria.

Los padres podrán ayudar a sus hijos, si anticipan oportunamente información acerca de los cambios físicos y nuevas funciones que sufrirá su cuerpo. Si esta información se proporciona a los adolescentes sin esperar a que ellos pregunten, se establecerá una relación de confianza.

Lo que los adolescentes quieren es ser independientes, tomar sus propias decisiones, no necesariamente oponerse a sus padres. Por lo tanto, cuando termina esta etapa transitoria, los adolescentes vuelven a establecer la relación con su familia y a sentirse a gusto con ella; de hecho, ellos mismos empiezan a forjarse el ideal de la familia que formarán más tarde.

Cuando los padres comprenden lo que los adolescentes [illegible] que viven en esta etapa se [illegible] desean expresar sus inquietudes [illegible] acuerdo a sus [illegible] suficiente libertad y [illegible] convierten en adultos con [illegible] con intereses recogidos y definidos por ellos mismos.

Si usted tiene hijos adolescentes ¿cómo los apoya?

El despertar sexual del adolescente

Quizá la situación problemática más común entre los adolescentes se refiera al deseo sexual. Este es imperioso en el muchacho y algunas veces idealizado en la muchacha. En ambos las primeras experiencias del despertar sexual pueden ser conflictivas, principalmente si se realizan a escondidas, sin plena conciencia, por probar o experimentar una situación de reto.

En estos casos los adolescentes pueden enfrentar problemas de salud o de conflicto emocional.

¿Cree usted que una educación sexual adecuada podría contribuir a evitar estos conflictos? ¿Por qué?

El conocimiento de la forma en que funciona el organismo es muy importante para que los adolescentes y jóvenes orienten su comportamiento. Valorar las consecuencias de sus actos puede ser un medio para tomar sus propias decisiones.

Si los jóvenes tuvieran mayor información y tuvieran la confianza para recurrir a sus padres o familiares más próximos, podrían resolver mejor las situaciones conflictivas.

¿Qué información considera conveniente que se ofrezca al adolescente?

Al adolescente varón habrá que orientarlo acerca de las implicaciones negativas del trato con prostitutas: envilecimiento de la relación sexual, explotación de la persona, insatisfacción, riesgos para la salud, aprendizaje sexual incorrecto, etc., que pueden comprometer su vida futura.

A las adolescentes habrá que informarles claramente que las relaciones sexuales pueden producir embarazos no deseados con graves repercusiones para el resto de su vida.

BEST COPY AVAILABLE

Esta educación dependerá en gran medida de los valores, creencias, actitudes y conductas que el adolescente observe en su hogar y del afecto, atención y cuidados que sus padres y demás familiares le proporcionen en esa difícil etapa de su vida, con objeto de facilitar su paso a la edad adulta.

Ideas importantes

- **La adolescencia** es la etapa de la vida en la que el organismo se encuentra atareadísimo para lograr la maduración biológica. Al mismo tiempo los adolescentes sufren los ajustes emocionales y sociales, producidos por su necesidad de independencia.

- La necesidad de los adolescentes de afirmar su personalidad les lleva a alterar el modo de vida anterior, las relaciones con sus padres, maestros, etc. Esta situación crea conflictos en la vida de los adolescentes y en su familia.

- Los padres que ofrecen un mayor apoyo a sus hijos son aquellos que les permiten tomar sus propias decisiones y que les proporcionan información y orientación para ello.

- Cuando los padres comprenden lo que los adolescentes tienen que vivir en esa etapa, les muestran atención cada vez que ellos desean expresarles sus inquietudes e inconformidades, los apoyan dándoles suficiente libertad y autonomía para que se conviertan en adultos con forma de ser y con intereses escogidos y definidos por ellos mismos.

BEST COPY AVAILABLE

- La mejor **educación sexual** para el adolescente será que aprenda a integrar los aspectos biológicos de la sexualidad con aspectos afectivos, como el respeto a sí mismo y a las otras personas, en su dignidad, en su libertad y en su salud; el respeto a la familia y la comunidad; a la responsabilidad en cuanto a la procreación y el profundo significado que tiene el amor de pareja en la vida humana.

- Esta educación dependerá en gran medida de los valores, creencias, actitudes y conductas que el adolescente observe en su hogar y del afecto, atención y cuidados que sus padres y demás familiares le proporcionen en esa difícil etapa de su vida, con objeto de facilitar su paso a la edad adulta.

Compruebe su avance

1.— Escriba una de las características del comportamiento del niño de acuerdo con las edades que se señalan. También escriba la recomendación que en su opinión sea la más importante para orientar el adecuado desarrollo de ellos en las mismas edades.

De uno a tres meses de edad:

De tres a seis meses de edad:

De seis meses a un año:

De uno a cuatro años:

2.— Explique por qué los padres de familia deben conocer las características de los niños en sus diferentes edades.

3.— Escriba alguna de las características de los niños de 4 a 6 años.

4.— ¿Por qué los cantos y los juegos son un medio para promover el desarrollo físico, intelectual y social de los niños de 4 a 6 años?

5.— Describa una situación familiar que permita observar que los niños aprenden con el ejemplo.

6.— Los niños y las niñas aprenden las normas de comportamiento de su grupo social en la familia. ¿Cuáles son los mejores medios para que los padres y hermanos favorezcan el proceso de socialización?

7.— ¿Cuáles son los principales aprendizajes que los niños obtienen al asistir a la escuela y cómo puede la familia apoyar a la escuela para lograr mejores resultados?

8.— La adolescencia es una etapa muy importante de la vida. ¿Qué cambios físicos y afectivos se presentan en esta etapa del desarrollo humano?

Físicos:

Afectivos:

9.— Los jóvenes en la adolescencia cambian su comportamiento porque intentan lograr su independencia como personas. ¿Cómo pueden los padres orientar a los jóvenes en esta edad para que expresen sus ideas, sus opiniones y puedan tomar sus propias decisiones?

A continuación se presentan las respuestas a la sección "Compruebe su avance".

Esta información le permitirá comparar sus respuestas y comprobar su aprendizaje. Se recomienda también comparar sus respuestas con las de sus compañeros del círculo de estudio, con la opinión del asesor o de algún familiar.

El aprendizaje de cualquier tema se facilita cuando la persona expresa sus ideas a otras personas, recibe sus comentarios y enriquece su opinión. Siempre que tenga la oportunidad comente sus opiniones con otras personas.

Muchas preguntas podrían tener varias respuestas, sobre todo aquellas que se refieren a opiniones personales, por lo que las respuestas que aquí se presentan son sólo un ejemplo. Cada persona tiene su propia opinión sobre algún asunto; por lo tanto, las diferencias son respetables.

1.— A manera de ejemplo, se presentan algunas características del desarrollo del niño en las siguientes edades y algunas recomendaciones para que usted pueda comparar su respuesta. Si usted expresó alguna opinión diferente, coméntela con sus compañeros o con el asesor.

De uno a tres meses de edad:

Los niños crecen muy rápido y requieren solamente de leche materna.

Lloran cuando sienten hambre o dolor.

Los recién nacidos tienen muchas capacidades: ven, oyen, gritan y son sensibles al dolor.

Recomendaciones:

Acarícielo cuando lo amamante.

Déle de comer cuando el niño sienta hambre.

Vigile su peso.

No lo inmovilice con la cobija.

De tres a seis meses de edad:

El niño necesita jugar y mover sus brazos y piernas.

La leche materna es todavía el mejor alimento.

Chupa los objetos que están a su alcance.

Recomendaciones:

Cárguelo frecuentemente.

Háblele pronunciando correctamente las palabras.

Lave los objetos que están a su alcance y permítale que los chupe. No deje a su alcance objetos pequeños.

De seis meses a un año:

El niño imita los movimientos que observa.

Empieza a gatear y a caminar.

Repite palabras.

Recomendaciones:

Aliméntelo con puré de verduras y de frutas frescas y leche.

Permítale comer por sí mismo.

Ayúdelo a dar sus primeros pasos.

Préstele atención a sus juegos y palabras y evite decirle que no a sus inquietudes.

De uno a cuatro años:

Camina solo.

BEST COPY AVAILABLE

Le gusta brincar, saltar objetos.

Trata de imitar a los mayores.

Lo quiere saber todo.

Aprende a identificar las partes del cuerpo y los nombres de las personas.

Recomendaciones:

Respete sus juegos, permítale sacar y guardar objetos y juguetes.

Responda a sus preguntas.

Vigile su peso.

2.— Los padres de familia deben conocer cómo se comportan los niños en las diferentes etapas de su vida para promover el desarrollo de sus habilidades de acuerdo con su edad.

Por ejemplo: Permitirles que gateen y esperar a que el niño muestre seguridad para dar sus primeros pasos.

3.— Los niños de cuatro a seis años son personas activas que necesitan moverse, correr, saltar, son capaces de seguir instrucciones, aprenden las normas de comportamiento de su familia.

4.— Los cantos y los juegos son un medio valioso para promover el desarrollo físico, intelectual y social porque, al jugar, los niños ejercitan sus músculos, expresan sus ideas con otros niños, inventan situaciones y palabras, compiten con niños de su edad y establecen sus propias normas.

De esta manera, aprenden a convivir con otros niños.

5.— Si el niño o la niña observan que el papá o la mamá se lavan las manos antes de comer, seguramente el niño querrá hacerlo.

6.— Los mejores medios para que los padres y hermanos favorezcan el proceso de socialización son el ejemplo, los juegos, el cariño y la comprensión.

7.— La escuela ofrece a los niños nuevos aprendizajes, como interpretar la realidad a través de los conocimientos y ejercicios de los libros, a compartir juegos y experiencias con otros niños, con los profesores y con otras familias.

La familia es la responsable de la educación de los hijos y debe ayudar a la escuela en la formación de hábitos de estudio.

8.— Físicos: los cambios hormonales dan lugar a cambios físicos y afectivos en la adolescencia, las niñas observan que su cuerpo cambia, les empiezan a crecer los senos y las caderas se ensanchan, les crece el vello púbico. Se presenta la menstruación.

Los cambios físicos en los muchachos son la aparición del vello de la cara y del cuerpo, el cambio de voz y el crecimiento acelerado. También aparecen las primeras eyaculaciones.

Afectivos: los adolescentes cambian su comportamiento, luchan por lograr su independencia como personas y se interesan en tomar sus propias decisiones. Empiezan los intentos de formación de pareja.

9.— Los padres son el mejor apoyo para orientar a los adolescentes. Los padres que apoyan a sus hijos y les permiten decidir sobre algunas cosas simples como la elección del vestido, de los amigos, de los horarios para hacer la tarea o del tipo de diversiones, ganan la confianza de sus hijos y están en mejores condiciones para orientarlos después en las decisiones más importantes de la vida, tales como la formación de pareja, la elección del trabajo, etc.

237

Unidad V: Para promover la salud...

Propósito:

Apreciar la salud, a través del conocimiento del funcionamiento de los aparatos y sistemas que forman el organismo y practicar las medidas preventivas que ayuden a promover la salud.

Lecciones:

Lección No. 1	La salud es responsabilidad de todos
Lección No. 2	El organismo humano
Lección No. 3	La estructura del organismo
Lección No. 4	La corriente sanguínea
Lección No. 5	El aparato respiratorio y el aparato excretor
Lección No. 6	El sistema de comunicación con el exterior control interno

Lección 1

La salud es responsabilidad de todos

Frecuentemente, **la salud** es considerada como un don que se tiene gratuitamente. Sin embargo, es necesario reconocer que **la salud** depende de la alimentación, del descanso, del tipo de trabajo, de los hábitos higiénicos, del cuidado de la casa y del medio ambiente. Solamente las personas que nacen con un padecimiento hereditario no son responsables de esa enfermedad.

Reflexione sobre la salud y responda las siguientes preguntas.

¿Usted se considera una persona sana? ¿Por qué?

¿Considera usted sanos a los demás miembros de su familia? ¿Por qué?

¿Cómo lograr la salud para todos?

La salud depende fundamentalmente de tres factores:

- **De la persona misma, si cuida o no su salud.**
- **De las condiciones del medio ambiente.**
- **De la posibilidad de contar con atención médica con oportunidad, cuando se requiera.**

El primero y el segundo factor están muy relacionados con la familia. La persona aprende a cuidar su salud desde niño, conjuntamente con los otros miembros de la familia. En familia se aprende a seleccionar y preparar una alimentación adecuada, se aprende a mantener limpios el cuerpo y la vivienda, a trabajar activamente, a divertirse y también a descansar. Pero en familia también se pueden aprender hábitos nocivos como fumar, comer alimentos que no nutren o engordan, no hacer ejercicio, etc.

El cuidado o el deterioro del medio ambiente se aprende en familia.

¿En dónde tira usted la basura o los desperdicios?

¿Qué medidas se toman en su comunidad para evitar la contaminación del aire y del agua? **Escríbalas y coméntelas con sus compañeros.**

El tercer factor, depende de los servicios de salud tanto municipales, como estatales.

¿Existe en su comunidad un centro de salud, una clínica o un hospital con médicos capacitados para atender las enfermedades más frecuentes de la zona?

El municipio y los gobiernos estatales son también los principales responsables de los servicios de salubridad. Estos servicios son el drenaje, el agua potable, la iluminación, el pavimento de calles, la recolección periódica de basura, etc.

¿Cuáles de estos servicios existen en su comunidad?

La salud es responsabilidad en primer lugar de la persona misma. Cada persona necesita cuidar de su alimentación, de su higiene personal y de su vivienda. También requiere de practicar ejercicio permanente. Cuidar sus relaciones humanas, con el resto de la familia, en su comunidad o barrio y en su trabajo. Es importante colaborar con el cuidado del medio ambiente por beneficio propio y de la comunidad. La atmósfera se contamina con la quema permanente de plásticos, con la circulación excesiva de vehículos de combustión interna, con los humos y desperdicios de fábricas y talleres. El agua de ríos y arroyos se contamina si se arrojan en ellos basura, detergentes o algunas otras sustancias químicas.

La basura, al aire libre, es otra fuente de contaminación que puede ocasionar grandes problemas de salud a los habitantes de la región. En ella se reproducen insectos y roedores que pueden transmitir enfermedades serias.

¿Por qué es importante la salud para usted?

_____

_____

_____

La salud es el correcto funcionamiento de todo nuestro organismo que se manifiesta en la sensación de bienestar físico, mental y social.

La salud es mucho más que la ausencia de enfermedad.

La salud es algo que todos desean; pero que no siempre cuidan. Sólo se aprecia **la salud** cuando se pierde.

Las personas sanas se sienten a gusto y pueden disfrutar mejor de la vida. Una persona saludable puede estudiar, trabajar y producir más que un enfermo.

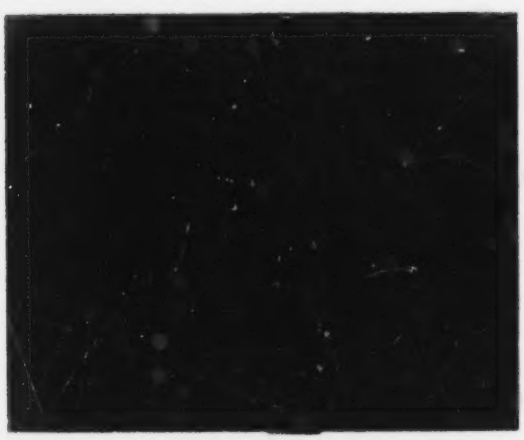
Lo mismo ocurre con una comunidad, si sus habitantes están desnutridos o son gordos, si están enfermos o tienen muchos conflictos entre sí, difícilmente podrá haber productividad en esa comunidad.

¿De qué depende que una persona se enferme o viva sana?

La salud es el resultado del funcionamiento normal de todo el organismo porque se cuida la alimentación y la higiene: se trabaja en condiciones adecuadas, se descansa el tiempo suficiente y se realizan actividades recreativas.

La salud se logra de la siguiente manera:

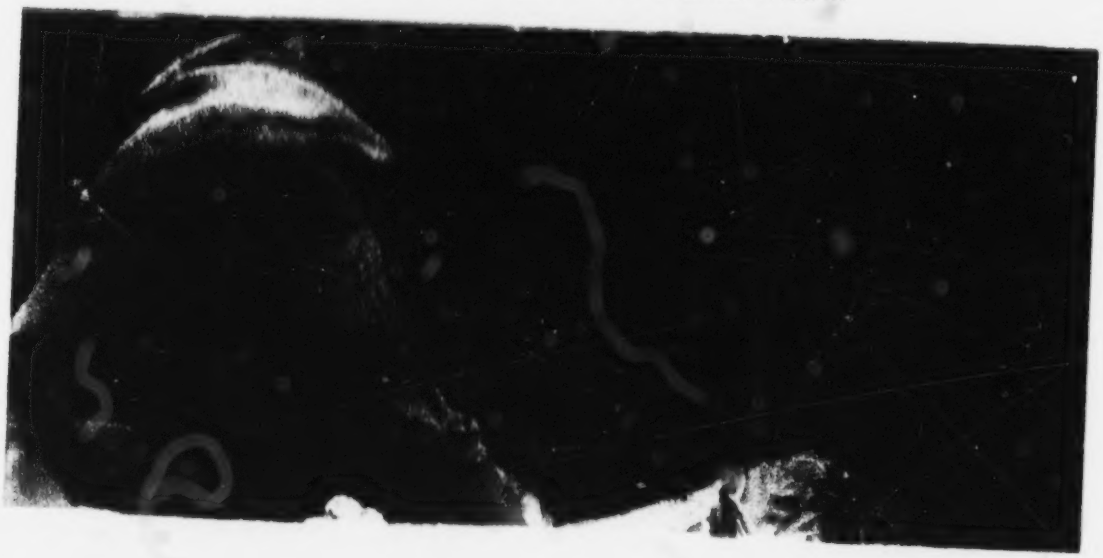
— Cuando se come lo necesario y no más. Tanto daña comer de menos (**desnutrición**) como comer de más (**obesidad**).



BEST COPY AVAILABLE

— Cuando se realizan actividades de acuerdo a la edad: jugar, estudiar, trabajar, etc.

— Cuando se practican diariamente los hábitos de limpieza personal: baño, lavado de cara y manos y cepillado de dientes; se asea la vivienda y se tienen los cuidados necesarios en la preparación de los alimentos.



— Cuando se descansa y se duerme de 7 a 9 horas diariamente. Los niños deben dormir las horas suficientes, de acuerdo con su edad.

— Cuando se toman las medidas necesarias para prevenir las enfermedades de la región: abrigarse en las épocas de frío, hervir el agua, vacunar a los niños, evitar comer alimentos en estado de descomposición, etc.

— Cuando no se practican hábitos nocivos a la salud, como: fumar, beber, automedicarse.

Para ser responsables de la propia salud, es necesario conocer cómo funciona el organismo y cuáles son las medidas para contribuir al correcto funcionamiento del mismo.

¿Cuáles son las enfermedades más comunes que usted conoce? ¿Sabe cuáles son las causas de esas enfermedades?

¿Cuáles son los conocimientos que usted requiere para atender el funcionamiento del organismo? **Anótelos a continuación.**

Ideas importantes

La salud depende fundamentalmente de tres factores:

— De la persona misma, si cuida o no de su salud.
— De las condiciones del medio ambiente.
— De la posibilidad de contar con atención médica con oportunidad, cuando se requiera.

- **La salud** es el correcto funcionamiento de todo nuestro organismo, que se manifiesta con la sensación de bienestar físico, mental y social; en la alegría para vivir.

- **La salud es el resultado del funcionamiento normal de todo el organismo** porque se cuida la alimentación y la higiene; se trabaja en condiciones adecuadas, se descansa el tiempo suficiente y se realizan actividades recreativas.

Lección 2

El organismo humano

El organismo humano funciona en forma maravillosa, normalmente realiza sus funciones sin hacerse notar y solamente requiere que se le proporcione alimento y abrigo.

¿Cómo se mueven las distintas partes del cuerpo?

¿Por qué es vital la respiración?

¿De dónde obtiene **el organismo** la energía para trabajar, caminar, correr, bailar, estudiar o pensar?

¿Quién coordina las acciones del **organismo**?

Conocer cómo funciona **el organismo** es importante para saber cómo conservarlo en las mejores condiciones.

El organismo funciona como si estuviera constituido de una sola pieza; sin embargo, está formado por **aparatos** y **sistemas**, cada uno de ellos con características y funciones especiales. Por ejemplo:

Los huesos y los músculos forman la estructura del **organismo**, la interrelación de ellos da lugar al movimiento: caminar, sentarse, bailar, etc.

La respiración hace posible la renovación permanente de aire, con la dotación necesaria de oxígeno para purificar la sangre y permite expulsar algunas sustancias de desecho.

El aparato digestivo procesa los alimentos para obtener los nutrientes y la energía que se distribuye a todo el organismo por medio del sistema circulatorio.

La coordinación general de las acciones internas la efectúa el sistema nervioso, el cual regula por una parte, las funciones involuntarias, tales como: la digestión, la respiración, el funcionamiento del corazón, etc. El sistema nervioso es también, el mecanismo de comunicación con el exterior: vemos, oímos, sentimos dolor o frío gracias a él. Finalmente, el sistema nervioso regula las actividades voluntarias, por ejemplo: la expresión de las ideas, decir lo que uno piensa, escribir, etc.

Cada uno de los aparatos y sistemas realiza sus funciones interactuando entre sí, coordinados por el sistema nervioso.

246

Para comprender mejor el funcionamiento del organismo, es conveniente estudiar la función específica que desarrolla cada uno de los sistemas.

Los principales sistemas y aparatos son: el óseo, el muscular, el sistema circulatorio, el aparato respiratorio, el aparato digestivo, el sistema glandular, el aparato excretor, el aparato reproductor y el sistema nervioso.

¿Qué órganos conforman cada uno de estos sistemas? ¿Cómo están constituidos estos órganos? ¿Cómo realizan sus funciones para que el organismo crezca, se desarrolle y viva?

Las células

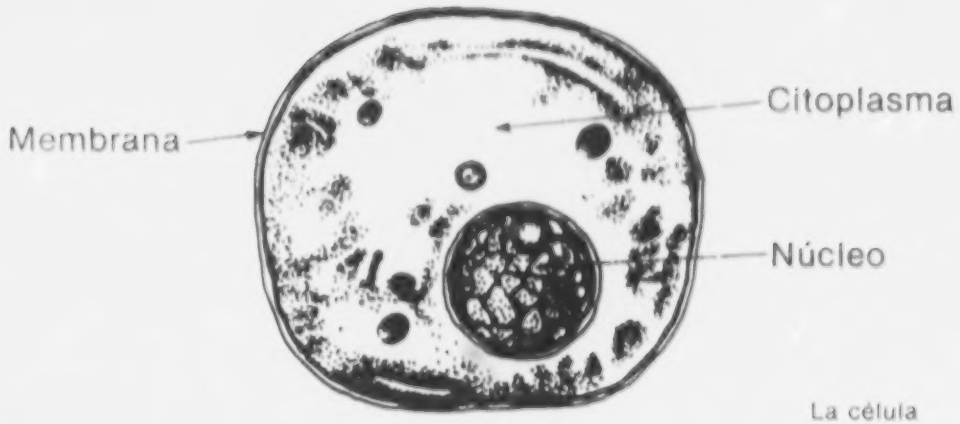
El ser humano es un ser vivo que requiere del aire, del agua y del alimento para vivir. Como todos los seres vivos, cada uno de sus órganos y de sus tejidos está formado por **células**.

La célula es la porción más pequeña de la materia viva, ella misma realiza todas las funciones de un ser vivo: crece, se nutre, se reproduce y muere.

La célula está integrada por tres partes principales: el núcleo, el citoplasma y la membrana.

Limitando al citoplasma hay una **membrana**, la cual forma una barrera contra los elementos extraños; pero permite el paso de los alimentos.

BEST COPY AVAILABLE



La célula

El núcleo es la parte de la célula que contiene los genes, elementos que harán posible la reproducción y la formación de nuevas células.

En **el citoplasma** es donde se desarrollan las funciones cotidianas de la célula, especialmente la nutrición. El agua y las sustancias nutritivas que llegan hasta la célula, se transforman en energía y en proteínas. La proteína es transportada hasta la parte del cuerpo que la requiere. Para funcionar adecuadamente, la célula necesita alimentos que le provean la materia prima para obtener energía; oxígeno para contribuir a transformar los alimentos en nutrientes; agua para transportar sustancias como el calcio y el sodio.

Los tejidos

Existen diferentes tipos de células, cada una de ellas, de acuerdo a la función que desarrolla, se combina para formar diferentes tipos de tejidos y de órganos.

Algunos ejemplos:

Tejido óseo. Forma los huesos, está constituido por células que recogen sales de calcio y que están organizadas en haces sólidos.

Tejido muscular. Forma los músculos, puede ser de tipo estriado (formado por células en forma de estrías) o liso, éste último forma órganos como el esófago, el estómago, los intestinos o el corazón.

Tejido epitelial. Forma la piel y las mucosas que recubren la boca, el estómago, el intestino, etc. Este tejido está formado por capas de células cuya principal función es cubrir otros tejidos para protegerlos.

Tejido nervioso. Forma los órganos del sistema nervioso como el cerebro, la médula espinal. Las células que lo forman se llaman neuronas y se caracterizan por tener gran excitabilidad. Algunas neuronas se encargan de recibir sensaciones y transmitirlas al cerebro, otras se encargan de transmitir los impulsos que provocan movimientos.

¿Podría usted identificar algunos tejidos?

Con toda seguridad usted puede identificar tejidos de animales. Estos tejidos son muy parecidos a los tejidos del ser humano, por ejemplo:

Usted conoce la diferencia entre los sesos, la carne y el hueso; éstos son: tejido nervioso, tejido muscular y tejido óseo, respectivamente.

También conoce el tejido del estómago, de los intestinos, del corazón y del hígado de animales, como la res o el cerdo.

Cada tejido y, desde luego, las células que lo forman, desarrollan una función específica.

Ideas importantes

- El organismo está formado por **sistemas** y **aparatos** que interactúan entre sí. Cada uno de ellos efectúa una función.
- Los principales sistemas y aparatos que conforman el organismo humano son los siguientes:
  - sistema óseo
  - sistema muscular
  - sistema circulatorio
  - sistema glandular
  - sistema nervioso
  - aparato respiratorio
  - aparato digestivo
  - aparato excretor
  - aparato reproductor
- **El sistema nervioso** coordina las funciones internas del organismo y es también el mecanismo de comunicación con el exterior.
- Los sistemas y aparatos están formados por **órganos**.

- Los órganos están formados por **tejidos** constituidos por células.

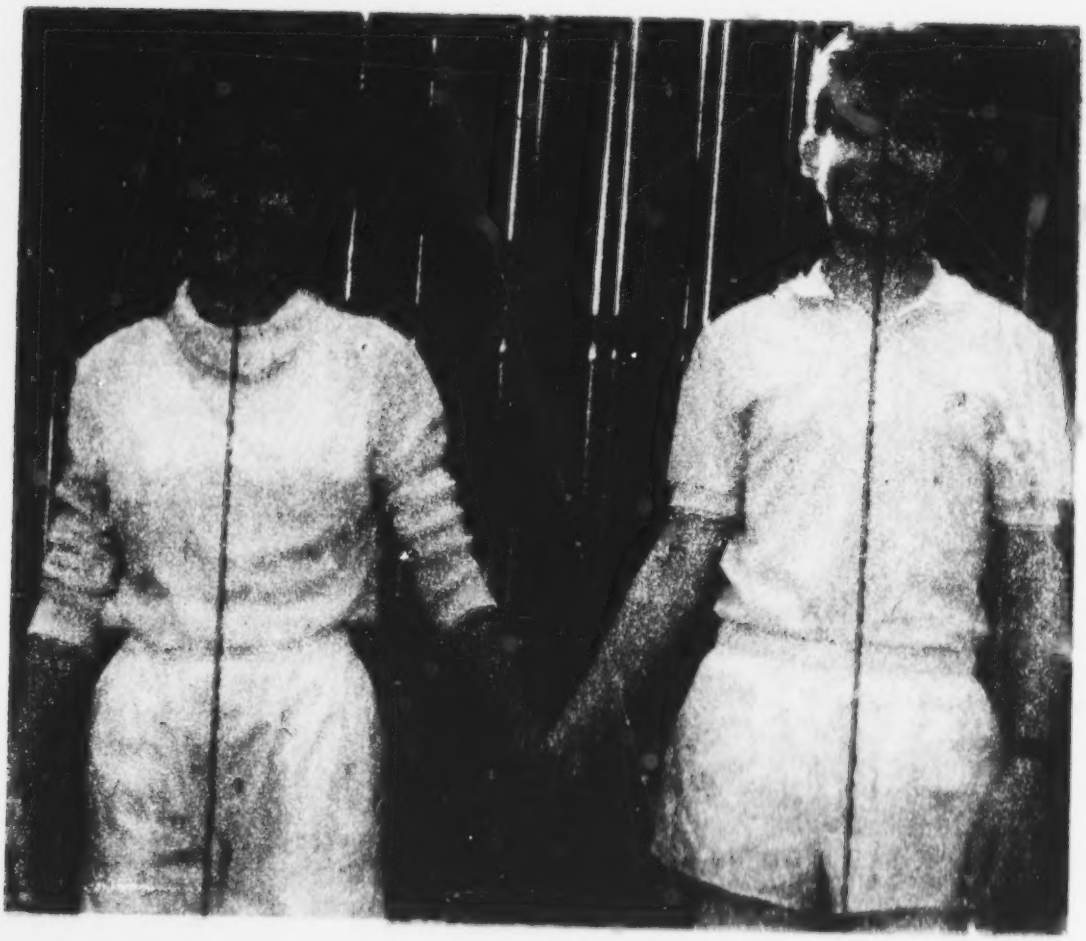
- **La célula** es la porción más pequeña de la materia viva. Como todo ser vivo, ella misma realiza sus funciones: nace, crece, se reproduce y muere.

- Existen diferentes tipos de células, cada una de ellas, de acuerdo con la función que desarrolla, se combina para formar tejidos y órganos.

- **Los órganos** forman aparatos y sistemas que interactúan entre sí para cumplir con las funciones del organismo humano que nace, se nutre, crece, se desarrolla y muere.

Lección 3

La estructura del organismo



El organismo humano está conformado en forma simétrica, es decir, es igual en cada una de sus mitades longitudinales.

Esta simetría es externa e incluye al tronco, a la cabeza y a las extremidades. La estructura interna del cuerpo humano corresponde a las funciones que realiza: movimiento, respiración, digestión, circulación, etc.

¿Como se recubre y protege el organismo?

La estructura del organismo la constituyen el sistema óseo y el sistema muscular.

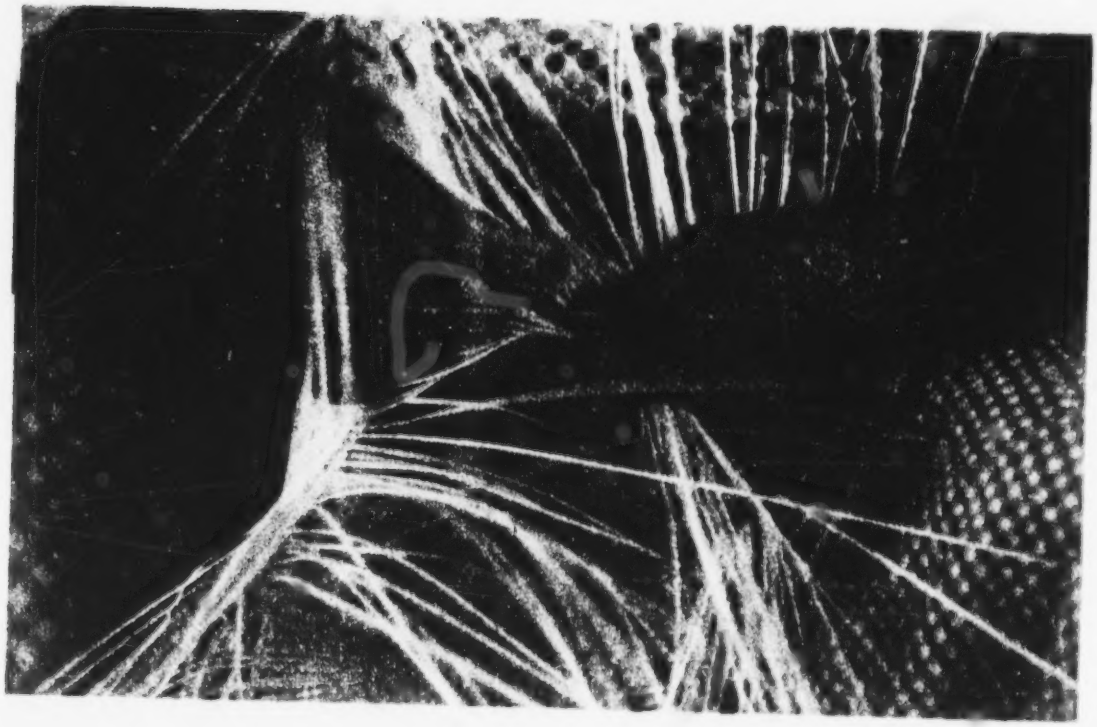
Las funciones de estos sistemas son: sostener al cuerpo, proteger a los órganos internos y darle movimiento. Los tres elementos de estos sistemas son: hueso, músculo y tejido conjuntivo, éstos funcionan perfectamente integrados para hacer posible las tres funciones básicas.

El soporte del cuerpo son los huesos. Estos son fuertes, están unidos extremo con extremo, por ligamentos y articulaciones.

La movilidad del cuerpo se produce por los músculos, los cuales están unidos a los huesos por los tendones.

La protección de algunos órganos internos está a cargo de los huesos. La caja torácica protege a los pulmones y al corazón; la pelvis a los intestinos y a la vejiga; el cráneo protege al cerebro.

Sostenido por los huesos y conformado por los músculos, el cuerpo puede tener una extensa variedad de movimientos. Los huesos y los músculos de una persona adulta se armonizan para facilitar los más variados y especializados movimientos: caminar, sentarse, parpadear, tocar el piano, golpear fuertemente sobre una roca, tejer, sonreír, ascender una montaña, ejecutar una microcirugía, etc.



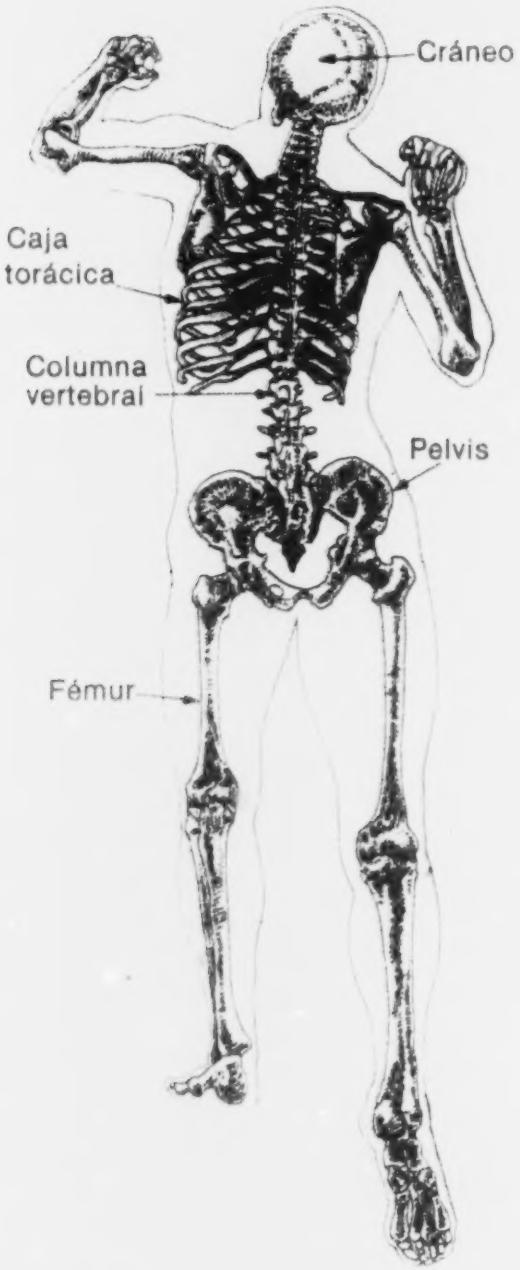
¿Cómo está constituido el sistema óseo y el muscular para permitir la diversidad de movimientos que el ser humano requiere para desarrollar sus actividades?

Sistema óseo

Los huesos se clasifican en cuatro tipos según su forma: largos, cortos, planos e irregulares. Cada uno de ellos está diseñado para cumplir con una tarea específica.

El fémur es un hueso largo de la pierna en forma de cilindro hueco, puede resistir grandes presiones.

El cráneo está formado por gruesas capas unidas en forma de engranaje casi soldadas para proteger al cerebro.



Sistema óseo

La pelvis está formada por huesos fuertemente ligados por medio de juntas cartilaginosas. En la mujer, durante las últimas semanas de embarazo, las articulaciones se aflojan y se separan para facilitar el parto.

La caja torácica está formada por las costillas que son huesos en forma curva. Las articulaciones permiten la expansión y contracción permanente del tórax para que los pulmones se inflen y desinflen durante cada respiración.

La columna vertebral es la estructura central del cuerpo humano. Consta de 32 vértebras y soporta a la cabeza en la parte superior. Las costillas se unen también a ella y en la parte inferior se fija la pelvis. La columna vertebral protege a la médula espinal y se mantiene firme y erguida, a pesar de su gran flexibilidad dada por músculos y ligamentos.

La cadera y **la rodilla** son articulaciones que facilitan los movimientos de las piernas, los hombros, los codos y los brazos.

La cabeza puede moverse gracias a dos vértebras superiores llamadas **atlas** y **axis**. La sincronización de estos dos huesos permite los dos movimientos de la cabeza más comunes y generalizados: la negación y la afirmación.

Todos los huesos son maravillosamente fuertes y también maravillosamente ligeros. En una persona adulta que pese 72 kg, sólo 13 kg corresponden al peso de los huesos.

La composición mineral de los huesos explica su característica más notable: su dureza. Ellos son la parte más duradera del cuerpo, se mantienen por años, aún después de muerta la persona.

Los huesos desarrollan su tarea básica de soporte del cuerpo y sólo en caso de desarreglo, se hacen notar con dolores o molestias, por ejemplo:

Las articulaciones pueden inflamarse o hincharse dando lugar a una enfermedad dolorosa llamada artritis.

El desgaste de los cartílagos de las articulaciones que llevan peso, puede dar lugar a una forma de artritis denominada reumatismo.

Los cartílagos que separan las vértebras, por un movimiento brusco o algún golpe, pueden salir de su lugar habitual y ejercer una presión muy dolorosa por oprimir algún nervio.

Las fracturas son muy comunes, se presentan por algún golpe o caída, pero las células óseas se regeneran con los cuidados necesarios.

El sistema muscular

Los músculos varían en forma y tamaño para adaptarse a las funciones que les corresponden.

Los músculos de la cara que permiten fruncir el ceño o sonreír son, en general, menores de 2 cm de largo.

En el cuello y la espalda, los músculos son largos, en forma de correa para mantener la cabeza erguida.

Los **deltoides** abultados y triangulares de los hombros, elevan los brazos.

Los **bíceps** y **tríceps** del brazo, flexionan y extienden el brazo.

Los anchos músculos pectorales mueven los brazos; los **glúteos** permiten a la persona ponerse de pie y caminar.

El músculo más largo del cuerpo se encuentra en el muslo. Se llama **sartorio**, éste y cuatro músculos más llamados **cuadríceps** mueven las piernas y permiten lograr el equilibrio al estar de pie o caminar.

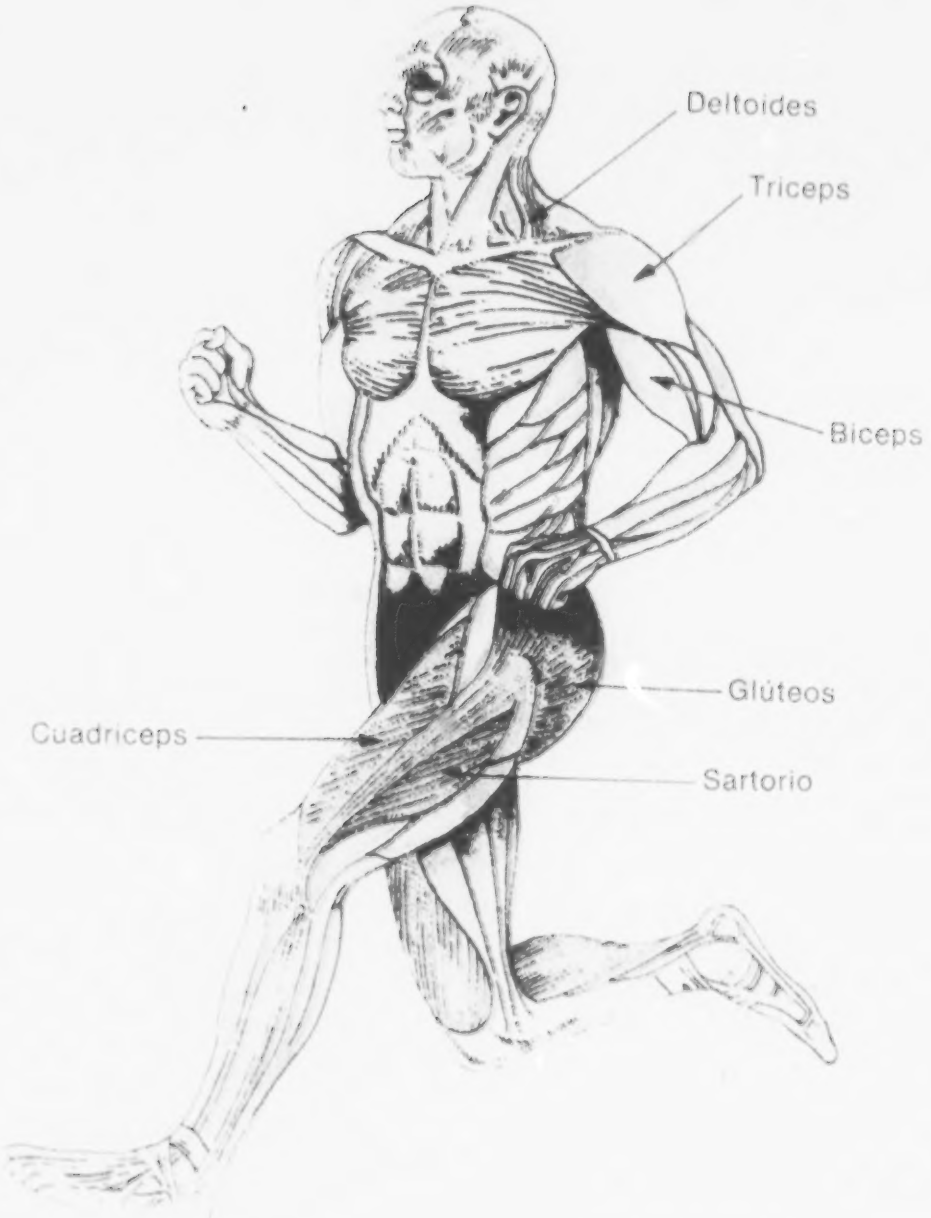
Los músculos grandes o pequeños actúan con rapidez y fuerza. En ocasiones, los movimientos rápidos y oportunos pueden salvar a la persona de algún accidente.

Los músculos se contraen reaccionando a los mensajes que el cerebro envía, por conducto de los nervios, hasta el músculo. Para moverse, los músculos requieren de energía. Esta energía la obtienen de las propias células del músculo, al utilizar los nutrientes proporcionados por la circulación de la sangre. De la energía liberada, una cuarta parte se emplea para el movimiento y tres cuartas partes sirven para generar calor.

El trabajo que puede desarrollar un músculo está relacionado con su tamaño y con el riego sanguíneo que recibe.

El ejercicio adecuado estimula los músculos para lograr su desarrollo en tamaño y fuerza, para satisfacer las necesidades de la persona.

La alimentación adecuada a las condiciones de edad y trabajo de cada persona, asegura los nutrientes para producir la energía requerida para el movimiento y el mantenimiento de las funciones vitales de la persona.



Sistema muscular

Una persona camina por lo regular entre 15 000 y 20 000 pasos diarios, aproximadamente 10 ó 13 kilómetros.

En las actividades diarias, una persona recoge objetos, acomoda cosas, traslada comestibles, carga al bebé o al niño pequeño varias veces al día. Moviendo cosas que pesan algunos gramos o varios kilogramos, una persona puede mover durante el día varias toneladas de peso.

El sistema óseo y el muscular funcionan en forma armónica. Los músculos unidos a los huesos y estimulados por el sistema nervioso dan la movilidad al organismo.

¿Cómo es la estructura del organismo?

La piel es la envoltura general del organismo, es un órgano vital. Sus características más importantes son:

— Es una envoltura casi impermeable. Protege al cuerpo logrando que el organismo, que está formado en un 60% por líquido, mantenga su equilibrio. También lo protege de la entrada de elementos extraños.

— La piel es una barrera que protege al cuerpo de los microorganismos que producen enfermedades.

— Es un receptor. En la piel se localizan innumerables terminaciones nerviosas que reciben estímulos del medio ambiente: frío, calor, humedad, etc.

BEST COPY AVAILABLE

— **La piel** contribuye a regular la temperatura del cuerpo humano y mantiene al organismo con una temperatura más o menos constante.

La piel está formada por capas que desarrollan funciones específicas, entre las características más importantes, se puede mencionar su capacidad para regenerarse. Por estar expuesta al exterior, la piel se daña con frecuencia y aún en los casos de quemaduras profundas, la posibilidad de regenerarse es muy amplia.

Las **glándulas sudoríparas** que se localizan en las capas subcutáneas son importantes para regular el calor del organismo. La transpiración (sudor) es uno de los mecanismos para regular la temperatura del cuerpo.

Para facilitar la importante función de **la piel** es necesario mantenerla limpia, bañarse con frecuencia para eliminar las impurezas acumuladas en **la piel**.

¿Cómo lograr el correcto funcionamiento del sistema óseo y muscular?

Desarrollo y fortalecimiento

La postura correcta al caminar, al sentarse, al realizar determinados esfuerzos físicos y el ejercicio son necesarios para el adecuado funcionamiento de huesos y músculos.

La postura correcta permite al organismo desarrollar mejor sus funciones y evita deformaciones en los huesos.

Los niños y los adultos deben estar alertas para mantener una postura correcta.

¿Se ha observado usted al estar de pie o al estar sentado?

Observe a sus niños pequeños, cuando empiezan a caminar. ¿Apoyan correctamente el pie?

Los niños pueden tener deformaciones en los huesos de los pies, fáciles de corregir si se detectan antes de los tres años de edad.

El ejercicio es indispensable para el desarrollo y fortalecimiento de los músculos. Los niños, los adultos y las personas mayores necesitan realizar ejercicio de acuerdo con su edad, por lo menos cuatro veces a la semana.

Los ejercicios que permiten mover los grandes músculos de piernas y brazos son recomendables. Una caminata a paso acelerado o a trote ligero durante 15 minutos diarios, fortalecerá el organismo de una persona adulta.

Los juegos de pelota, ayudan a los niños a lograr un mejor desarrollo de su organismo, deben efectuarse en condiciones seguras para evitar algún tipo de accidente.

Escriba a continuación el tipo de ejercicio que realizan sus hijos o algún niño que usted conozca. Diga si lo considera adecuado y suficiente.

Describa también el tipo de ejercicio que usted realiza en una semana y compárelo con el que realizaba hace cinco años.

Hoy	Hace 5 años

¿Considera usted que ha mejorado su condición física en estos últimos años? ¿Por qué?

Si usted lo considera conveniente puede solicitar orientación para tener un programa de ejercicios para usted y su familia. En los centros de salud, en los parques públicos, en las escuelas, existen profesores de educación física que pueden orientarle.

Alimentación adecuada

La alimentación adecuada es determinante para lograr un desarrollo físico y mental de los niños y proporcionar al organismo de los adultos, los nutrientes para llevar a cabo las funciones vitales del organismo y la energía para efectuar las actividades diarias. Las personas requieren aprender cómo lograr una alimentación balanceada. En la siguiente unidad se proporciona información suficiente. Una forma sencilla para vigilar el adecuado crecimiento de niños y adolescentes es verificar frecuentemente el peso de la persona. El peso está relacionado con la edad y la talla. La persona puede tener problemas de salud tanto si está baja de peso como si pesa más de lo considerado normal.

Escriba la edad, el peso y la talla de los miembros de su familia y compárelos con las tablas que se encuentran en las siguientes páginas. Marque con X quiénes están en buena proporción física.

Nombre	Edad	Peso	Talla	X

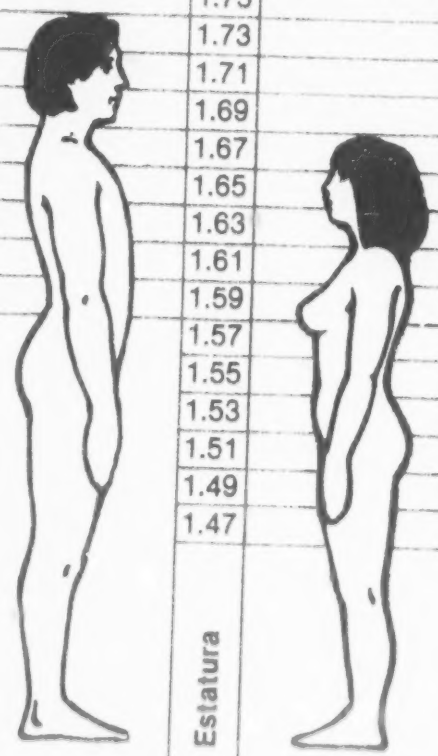
Observe las siguientes tablas:

Pesos Ideales

kilogramos			m
68.22	75.40	82.48	1.85
66.79	73.92	80.96	1.83
65.36	72.44	76.44	1.81
63.92	70.96	77.93	1.79
62.49	69.48	76.41	1.77
61.06	68.00	74.90	1.75
59.63	66.52	73.38	1.73
58.20	64.04	71.86	1.71
56.76	63.56	70.35	1.69
55.33	62.08	68.83	1.67
53.90	60.90	67.32	1.65
52.47	59.12	65.80	1.63
51.04	57.64	63.28	1.61
			1.59
			1.57
			1.55
			1.53
			1.51
			1.49
			1.47

Rango menor constitución delgada
Rango medio constitución mediana
Rango mayor constitución grande

Estatura



Rango menor constitución delgada	Rango medio constitución mediana	Rango mayor constitución grande
55.19	59.60	64.05
54.11	58.46	62.84
53.02	57.31	61.62
51.94	56.16	60.40
50.85	55.01	59.18
49.76	53.86	57.92
48.68	52.72	56.76
47.59	51.57	55.34
46.51	50.42	54.32
45.43	49.17	53.11
44.33	48.12	51.89
43.25	46.97	50.67
42.16	45.83	49.46
41.07	44.68	48.24

Servicios de Salud. BANRURAL

Pesos y tallas ideales de niñas mexicanas

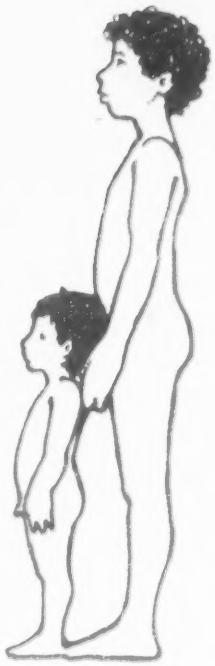
		Peso (kg)		Estatura (m)	
	Edad	Mínimo	Máximo	Mínima	Máxima
Años	13	32.00	64.00	1.34	1.72
	12	28.50	57.50	1.32	1.66
	11	26.00	51.50	1.28	1.59
	10	23.75	46.00	1.25	1.53
	9	21.25	40.50	1.19	1.45
	8	20.00	35.50	1.16	1.40
	7	18.00	30.00	1.11	1.34
	6	16.00	26.30	1.06	1.27
	5	15.00	24.25	1.02	1.21
	4	13.50	22.50	0.96	1.13
	3	12.00	19.75	0.88	1.04
Meses	24	9.85	15.65	0.80	0.93
	21	9.35	14.85	0.77	0.90
	18	8.85	14.00	0.75	0.86
	15	8.20	13.15	0.72	0.82
	12	7.55	12.00	0.69	0.79
	9	6.75	10.95	0.65	0.74
	6	5.75	9.30	0.61	0.70
	3	4.35	7.45	0.56	0.64
	0	2.40	5.00	0.48	0.55

Servicios de Salud. BANRURAL

Pesos y tallas ideales de niños mexicanos

	Edad	Peso (kg) Mínimo	Peso (kg) Máximo	Estatura (m) Mínima	Estatura (m) Máxima
Años	13	33.00	62.50	1.42	1.69
	12	30.00	56.00	1.37	1.61
	11	27.00	49.50	1.33	1.54
	10	24.50	44.00	1.29	1.48
	9	22.30	38.00	1.24	1.43
	8	20.30	33.30	1.19	1.37
	7	18.50	29.50	1.13	1.30
	6	17.00	26.00	1.08	1.24
	5	15.40	23.00	1.02	1.18
	4	14.50	20.50	0.97	1.10
	3	12.00	18.00	0.89	1.02
Meses	24	10.65	15.85	0.83	0.95
	21	10.10	15.15	0.80	0.91
	18	9.65	14.47	0.77	0.88
	15	9.05	13.50	0.74	0.84
	12	8.35	12.35	0.71	0.80
	9	7.50	11.05	0.67	0.75
	6	6.25	9.52	0.62	0.70
	3	4.57	7.65	0.56	0.64
	0	3.00	5.25	0.48	0.56

Servicios de Salud. BANRURAL



Ideas importantes

- La estructura interna del cuerpo humano corresponde a las funciones específicas que realiza: movimiento, respiración, digestión, circulación, etc.
- La estructura del organismo la conforman el **sistema óseo** y el **sistema muscular**.
- Las funciones más importantes del **sistema óseo** y del **muscular** son: sostener al cuerpo, proteger los órganos internos y lograr la movilidad del cuerpo. Los tres elementos de estos sistemas son hueso, músculo y tejido conjuntivo, éstos funcionan perfectamente integrados.
- **El soporte del cuerpo lo constituyen los huesos**, éstos están unidos por ligamentos y por articulaciones.
- La protección de órganos internos la proporcionan el cráneo, la caja torácica, la pelvis y la columna vertebral.
- La movilidad del cuerpo se produce por la estimulación del **sistema nervioso**, que logra contraer y extender los músculos.
- Los huesos y los músculos de una persona adulta se armonizan para facilitar los más variados y especializados movimientos.
- **Los músculos** varían en forma y tamaño para adaptarse a las funciones que les corresponden.

- **Los músculos se contraen o extienden** reaccionando a los mensajes que el cerebro envía, por conducto de los nervios, hasta el músculo. Para moverse, los músculos requieren de energía. Esta energía la obtienen de las propias células del músculo, al utilizar los nutrientes proporcionados por la circulación de la sangre. De la energía liberada una cuarta parte se emplea para el movimiento y tres cuartas partes sirven para generar calor.

- El trabajo que puede desarrollar un músculo está relacionado con su tamaño y el riego sanguíneo que recibe.

- **El sistema óseo** y **el muscular** funcionan en forma armónica. Los músculos unidos a los huesos y estimulados por el sistema nervioso dan movilidad al organismo.

- **La piel envuelve al organismo** y lo protege contra microorganismos que causan enfermedades, regula la temperatura del cuerpo y recibe los estímulos del medio ambiente.

- Para desarrollar y fortalecer el sistema músculo-esquelético es necesario mantener una postura correcta, estimular a los músculos con ejercicio graduado y permanente y lograr una alimentación adecuada, de acuerdo con la edad y con la actividad física.

Lección 4

La corriente sanguínea

Todas las personas han sentido el funcionamiento del **corazón**. Han sentido su latido y sus pulsaciones en los momentos de mayores emociones y, por lo general, las personas están seguras de la importancia del corazón para la vida.

¿Por qué la sangre y el corazón son tan importantes para la vida?

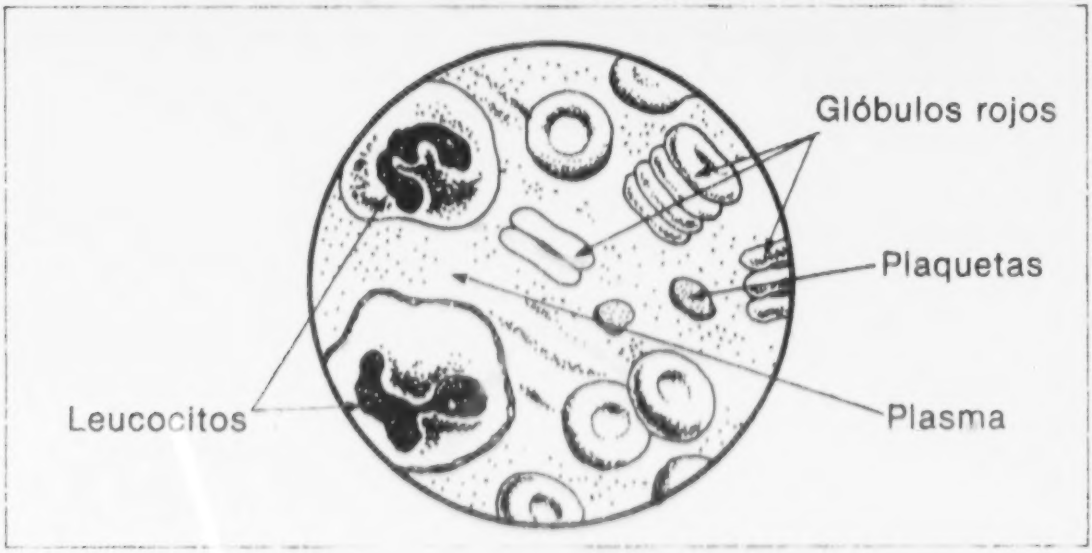
La energía necesaria para efectuar todas las actividades del cuerpo dependen de la corriente sanguínea.

La sangre distribuye los nutrientes y el oxígeno en los diferentes tejidos. De esta forma se proporcionan, a cada célula del organismo, los elementos para desarrollar sus funciones. **La sangre** nutre a todos los tejidos y órganos del cuerpo humano.

¿La sangre transporta al organismo únicamente nutrientes?

¿Cómo está constituida la sangre?

La sangre está constituida por dos componentes principales, aproximadamente el 55% es un líquido llamado plasma, el 45% está compuesto por tres tipos de células: células rojas o eritrocitos, células blancas o leucocitos y plaquetas o trombocitos.



El plasma es una solución amarillenta formada principalmente por agua y sustancias indispensables para la vida; entre ellas, los nutrientes, como la glucosa, grasas y los aminoácidos. También contiene materias inorgánicas tales como el sodio, el potasio, el calcio y otras sustancias denominadas anticuerpos y las hormonas, entre ellas la insulina y la adrenalina, ésta última acelera la velocidad del corazón cuando alguna emergencia requiere de un mayor riego sanguíneo para los músculos.

Las células rojas son más numerosas que las blancas. A las células o glóbulos rojos les corresponde la tarea de transportar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo y de recoger el bióxido de carbono para trasladarlo hasta los pulmones, donde se exhala al exterior y se intercambia nuevamente por oxígeno.

Las células blancas tienen como función defender al organismo de bacterias o microorganismos perjudiciales. Las células o glóbulos blancos se 'escapan' del torrente sanguíneo y se concentran en las áreas donde las bacterias invasoras logran penetrar al cuerpo.

Las células o glóbulos blancos se reproducen rápidamente cuando existe alguna infección, para actuar destruyendo a bacterias dañinas.

Las plaquetas son de vital importancia para la coagulación de la sangre. Cuando las plaquetas hacen contacto con un vaso sanguíneo roto causan una reacción que permite la coagulación de la sangre.

La sangre cumple una función importante para la vida, no sólo distribuye en todo el cuerpo los nutrientes y el oxígeno necesarios para producir energía, sino que las células o glóbulos blancos están alerta para combatir infecciones. La sangre misma tiene los elementos para evitar una hemorragia, cuando ocurre la ruptura de algunos vasos sanguíneos.

Impulsada por **el corazón**, la sangre llega por **las arterias** a todo el cuerpo para proporcionar a las células los nutrientes y el oxígeno que se combinan para producir energía, luego recoge los desechos que se producen en las células y regresa al corazón por las venas.

La sangre contribuye a regular la temperatura del organismo, logrando que el exceso de calor se disipe por la piel. Transporta a los agentes que combaten las enfermedades y aquellos que reconstituyen los tejidos dañados. Distribuye las hormonas que regulan el crecimiento físico y la reproducción.

¡La sangre es muy importante para la vida!

¿Como se logra distribuir sangre a todo el organismo?

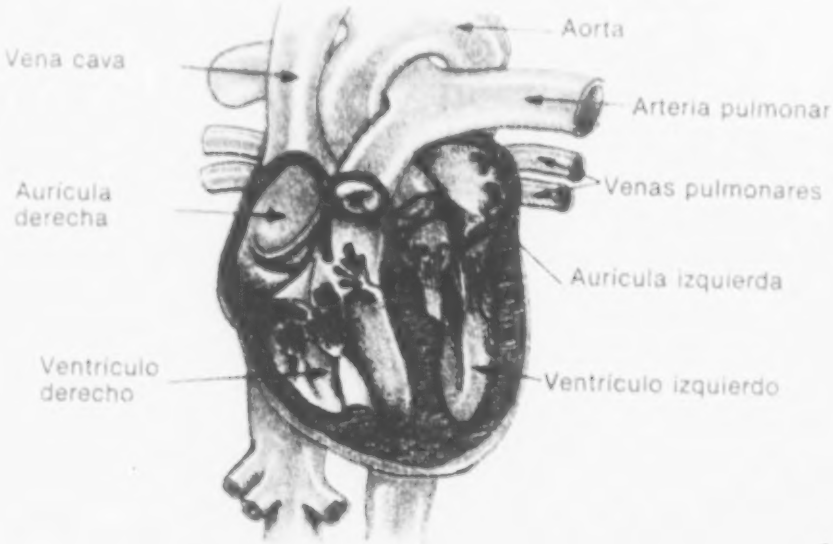
El flujo sanguíneo está controlado por **el corazón**, éste actúa como una bomba. La sangre hace viajes continuos sin parar a todo el cuerpo y vuelve al **corazón** para ser impulsada a **los pulmones** para intercambiar el bióxido de carbono por oxígeno. De allí, la sangre regresa al **corazón** para ser nuevamente impulsada a todo el cuerpo.

El corazón bombea continuamente los 5 litros de sangre que aproximadamente contiene el organismo humano. En un minuto, la sangre recorre el cuerpo y regresa al corazón.

La sangre se distribuye en el organismo por un sistema de canales formado por arterias, venas y vasos capilares. Las arterias salen del corazón a todo el cuerpo y siempre transportan sangre purificada. Excepto las arterias pulmonares que conducen sangre venosa, es decir sangre impura. Las venas llegan al corazón con sangre "venosa" que debe ser purificada.

Ya que la sangre viaja constantemente, se tiene que escoger un punto de partida para describir la ruta que ésta sigue; a continuación describiremos esta ruta.

La sangre purificada penetra al corazón por la **aurícula izquierda**. **El corazón** está en estado de relajación, late y empuja la sangre al **ventrículo izquierdo**. Una fuerte contracción envía la sangre a **la aorta**, la mayor arteria que tiene el organismo.

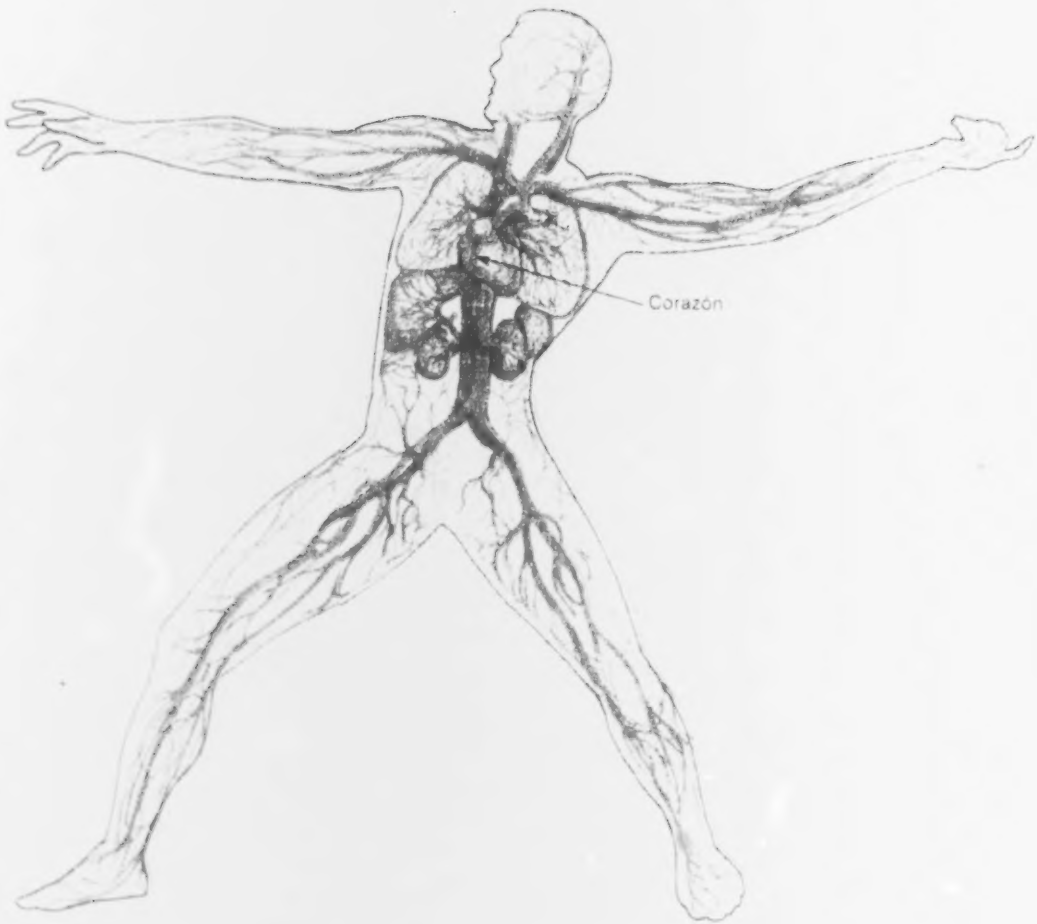


La aorta forma un arco subiendo del corazón y bajando por la columna vertebral hacia el abdomen.

De ella se separan otras **grandes arterias** que conducen a la cabeza, a los órganos digestivos, a los brazos y a las piernas. Estas arterias se bifurcan en **arterias más pequeñas** y éstas en minúsculos **vasos capilares**, constituyéndose en miles de ellos.

Las arterias deben ser elásticas para estirarse y encogerse al paso de la sangre.

— Cuando las arterias se endurecen, debido a que sus paredes interiores se cubren de grasa y calcio por una mala alimentación, la sangre no circula correctamente ocasionando problemas al organismo.

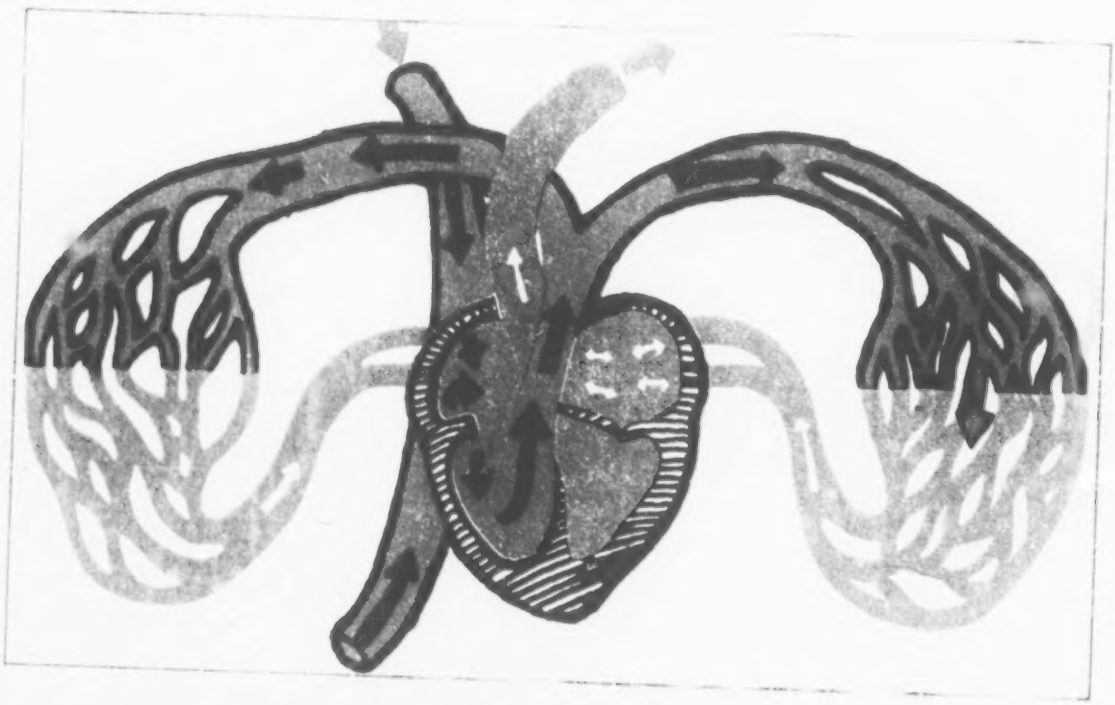


Sistema circulatorio

Las arterias están señaladas con rojo y las venas, con azul.

Cuando la sangre llega a los vasos capilares se mueve con lentitud, éstos descargan en los **tejidos** su contenido de alimentos y de oxígeno. Por la misma ruta, las células devuelven a la sangre los desechos.

Al ceder el oxígeno y absorber los desechos, la sangre cambia de color, de un rojo vivo a un rojo oscuro; en seguida inicia su viaje para volver al corazón, fluyendo desde los **vasos capilares** hacia las **venas pequeñas,** las que se unen en **venas más grandes** hasta llegar a las dos venas mayores: **las venas cavas**. Esta sangre llega al corazón por la **aurícula derecha**, desciende al **ventrículo derecho** para salir a **los pulmones** por la **arteria pulmonar**.



En los pulmones se intercambia el bióxido de carbono de la sangre por oxígeno, regresa al corazón por las **venas pulmonares** a la **aurícula izquierda**, reiniciando el ciclo.

El corazón regula la distribución de sangre al cuerpo de acuerdo con los requerimientos del mismo.

En circunstancias normales mantiene un ritmo; pero éste se acelera para responder a una demanda especial del organismo.

— Cuando una persona corre para alcanzar un tren, los músculos de sus piernas requieren de mayor flujo de sangre.

— Los vasos capilares del estómago y del intestino necesitan mayor flujo de sangre después de una comida para efectuar la digestión.

— El sistema nervioso consume energía a una velocidad sorprendente. Aún cuando dormimos el cerebro está activo, mantiene la respiración y los latidos del corazón y continúa buscando solución a los problemas.

— Durante el ejercicio violento o con un trabajo físico pesado, el corazón puede impulsar ocho veces más la sangre que en un periodo de relajación.

— El ritmo cardiaco también se acelera en situaciones de miedo, angustia, temor o tensión.

— Cuando el corazón no está entrenado y es obligado a realizar esfuerzos en forma continua funciona menos eficazmente, trata de compensar esta situación latiendo frenéticamente y puede llegar a fallar.

Por lo tanto,

¿Cómo considera usted que podría ayudar al funcionamiento normal del corazón?

Compare su respuesta, con las siguientes recomendaciones.

Ejercicio. El ejercicio gradual y permanente favorece la circulación de la sangre. Contribuye a fortalecer el funcionamiento de arterias y venas. El ejercicio brusco y ocasional somete al corazón a esfuerzos intensivos que dañan al organismo.

Alimentación. Una alimentación balanceada ayuda a conservar el peso correcto de las personas. Es necesario consumir alimentos con poca grasa, poco colesterol y poca sal. Una persona con exceso de peso, obliga al corazón a un esfuerzo extraordinario y permanente.

Descanso. Dormir de 7 a 8 horas diarias.

Ropa. No utilizar ropas que aprieten o limiten la circulación de la sangre.

Alegría y buena disposición. La alegría, la comprensión y una actitud positiva para enfrentar la vida y sus problemas, contribuye al mejor funcionamiento del corazón y del sistema circulatorio.

Escriba las actividades que usted realiza en un día de trabajo. Señale cuáles actividades contribuyen al mejor funcionamiento de su corazón y del sistema circulatorio.

Ideas importantes

- **La sangre** está constituida por cuatro componentes principales: el plasma, los glóbulos rojos o eritrocitos, los glóbulos blancos o leucocitos y las plaquetas.
- **El plasma** constituye el 55% de la sangre. Está formado por agua y por sustancias indispensables para la vida: nutrientes y sales minerales, anticuerpos y hormonas.
- **Los glóbulos rojos** transportan el oxígeno a las células y recogen el bióxido de carbono.
- **Los glóbulos blancos** defienden al organismo de bacterias y otros microorganismos que producen enfermedades.
- **Las plaquetas** son de vital importancia para lograr la coagulación de la sangre.
- **La sangre cumple funciones importantes para la vida:**
  - Llega a todo el organismo para proporcionar a las células los nutrientes y el oxígeno, mismos que se combinan para producir energía. Recoge los desechos de las células.
  - Regula la temperatura del organismo.
  - Distribuye las hormonas que regulan el crecimiento físico y la reproducción.
  - Transporta los agentes que combaten las enfermedades y aquellos que reconstituyen los tejidos dañados.

BEST COPY AVAILABLE

- El flujo sanguíneo está controlado por el corazón, quien actúa como una bomba que impulsa la sangre a todo el organismo.

- La sangre viaja a todo el organismo y vuelve al corazón, para ser impulsada a los pulmones e intercambiar bióxido de carbono por oxígeno. La sangre regresa al corazón para ser impulsada nuevamente a todo el cuerpo.

- El corazón regula la distribución del flujo sanguíneo de acuerdo con los requerimientos del organismo: al estómago y al intestino para efectuar la digestión, al cerebro para realizar las funciones del pensamiento, a los músculos cuando se requiere de mayor esfuerzo o velocidad.

- Las principales recomendaciones para mantener el correcto funcionamiento del sistema circulatorio son las siguientes: mantener al organismo en su peso correcto, hacer ejercicio moderado y permanente, dormir por lo menos ocho horas diarias, tener una actitud de alegría y optimismo para enfrentar los problemas de la vida diaria.

BEST COPY AVAILABLE

Lección 5

El aparato respiratorio y el aparato excretor

Los seres humanos viven en estrecha relación con el medio ambiente. De él obtienen comida, agua y oxígeno, pero también, el ser humano devuelve al medio ambiente los desechos o sustancias tóxicas que se producen en su interior, porque de otra forma se intoxicaría.

¿Cómo logra el organismo eliminar las sustancias de desecho que le son nocivas?

Las células de cada uno de los tejidos, reciben de la sangre los nutrientes y el oxígeno para producir la energía y el movimiento; la sangre recoge los desechos: el bióxido de carbono y sustancias minerales.

Las venas transportan la sangre cargada de desechos y la llevan a los riñones donde se eliminan algunos desechos químicos y al corazón, de donde es impulsada a los pulmones para eliminar el bióxido de carbono y recoger oxígeno. También pasa por el hígado que recoge y transforma algunos desechos y elimina otros por la bilis.

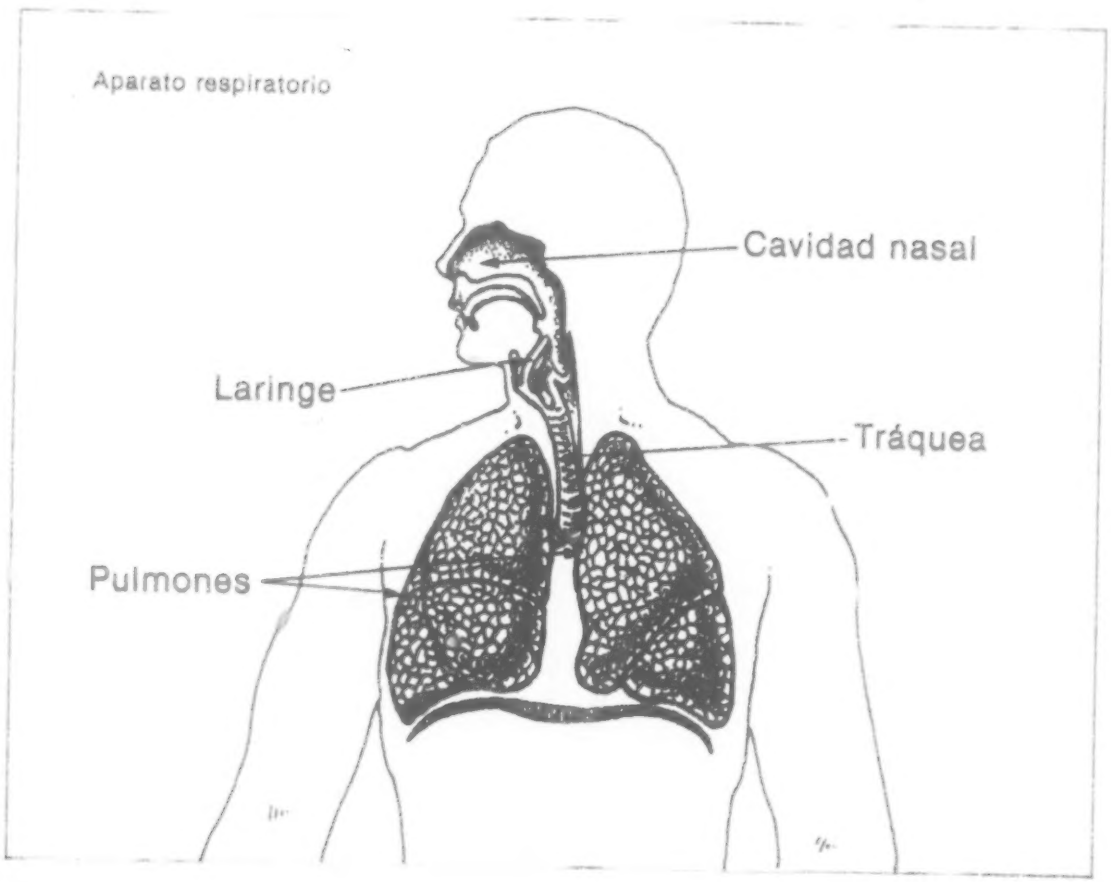
El organismo requiere de alimento, agua y gran cantidad de oxígeno para realizar sus funciones de nutrición y movimiento.

Los desechos del organismo se eliminan a través del aparato respiratorio y del aparato excretor.

¿Cómo se introduce al organismo la cantidad suficiente de oxígeno para dotar a cada una de las células? ¿Y cómo se desecha del organismo el bióxido de carbono que producen las células?

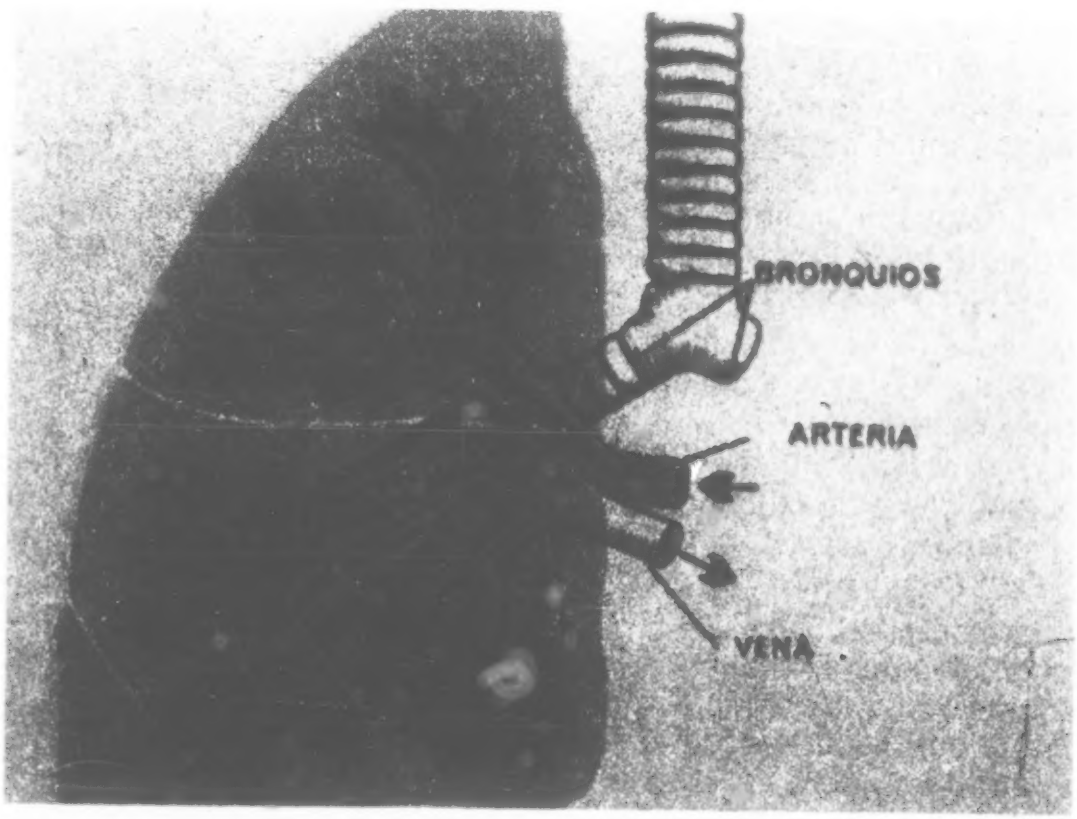
La respiración, con su acción de inhalar y exhalar que se realiza permanentemente, aun si dormimos o descansamos, logra introducir al organismo la cantidad suficiente de oxígeno.

¿Cómo funciona el aparato respiratorio?



El aire se introduce por **la nariz**, pasa por **la laringe**, por la **tráquea** y por **los bronquios**. Durante este recorrido, el aire es filtrado para eliminar algunas impurezas, también se calienta y se humedece. Dentro de la nariz, en los **conductos nasales** se detiene el polvo y algunas bacterias. A esta acción contribuye tanto la forma de los canales nasales, como los minúsculos vellos y las mucosas que lo cubren. Dentro de la laringe y la tráquea, la mayor parte de las bacterias restantes son atrapadas por las mucosas.

Cuando las impurezas que se acumulan en la nariz son muy irritantes se produce el estornudo para ser expulsadas y la tos, si la irritación está en la tráquea o bronquios.



Desde luego que en los lugares donde la contaminación del aire es muy alta, la filtración de bacterias y polvos es insuficiente, provocando irritación o infecciones crónicas en el aparato respiratorio.

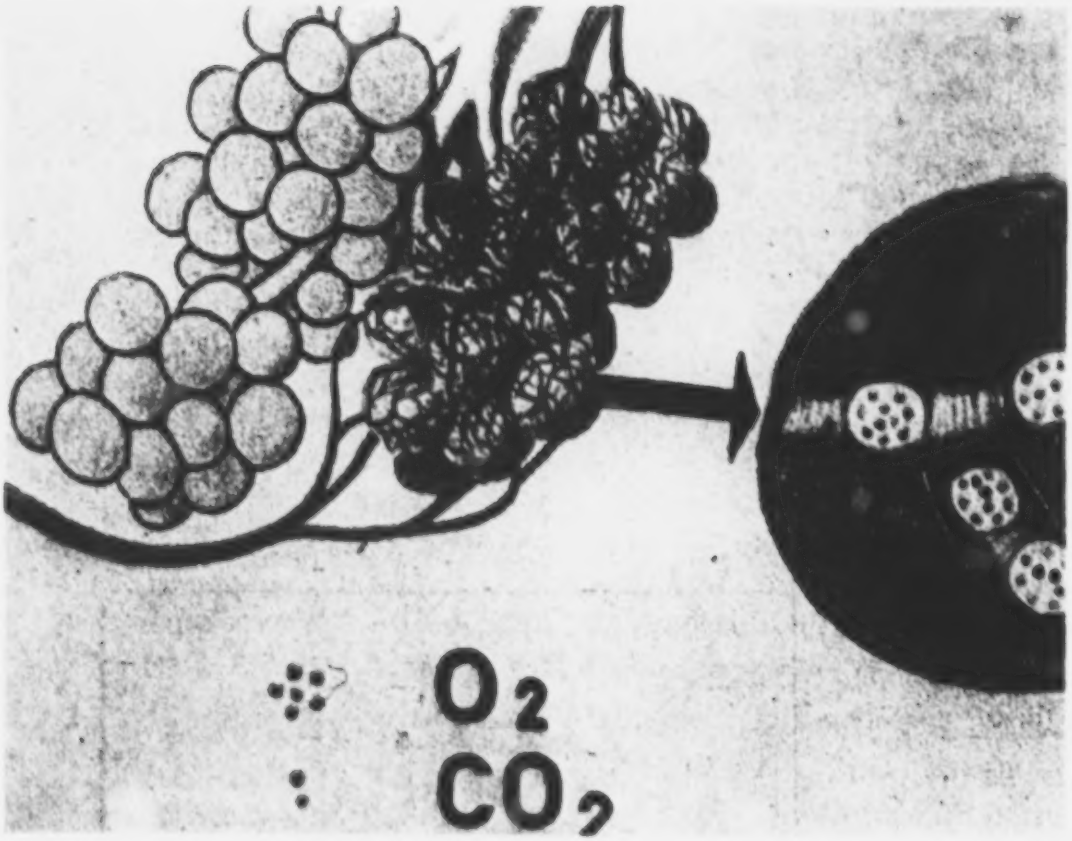
Una vez que el aire ha pasado por la nariz y la tráquea (el aire ha pasado por todo el proceso de depuración) llega a los bronquios y bronquiolos. Al llegar a **los bronquiolos** el aire tiene que descargar el oxígeno. Esta función se realiza en **los alvéolos,** pequeñas cavidades expansibles, de paredes muy delgadas. Los alvéolos constituyen la masa del tejido pulmonar. Se calcula que los pulmones de un hombre adulto tienen 300 alvéolos. Cuando los pulmones se expanden o se contraen, es que los alvéolos se llenan de aire o lo expulsan.

Las arterias pulmonares llevan a cada pulmón un flujo de sangre. Dentro del pulmón están las arterias que se dividen en vasos cada vez más pequeños que siguen el curso de los bronquios y los bronquiolos. Los vasos sanguíneos se abren en una multitud de vasos capilares que envuelven a cada alvéolo.

Las capas de células capilares (sistema circulatorio) y alveolares (aparato respiratorio) quedan así en contacto directo unas con otras.

Las moléculas de oxígeno son acaparadas por los glóbulos rojos de la sangre a través de la membrana húmeda de los alvéolos.

La cantidad real de oxígeno que se absorbe mediante este proceso puede variar, según la cantidad de respiraciones y la velocidad en que se impulsa la sangre por las arterias. Un hombre durmiendo puede absorber ¼ de litro de oxígeno por minuto. Un hombre realizando un intenso trabajo físico puede absorber 2 ó 3 litros de oxígeno por minuto.



El bióxido de carbono que la sangre lleva hasta los pulmones, se introduce en los alvéolos y sale al exterior por los bronquiolos, los bronquios, la tráquea y la nariz; es decir, al exhalar se devuelve el aire cargado de bióxido de carbono, para posteriormente inhalar aire con oxígeno y renovarse constantemente.

Bajo condiciones normales el aparato respiratorio funciona sin que nos demos cuenta, sin embargo su funcionamiento puede verse alterado en diversas formas: cuando se desvía un trozo de comida hacia la tráquea, por algunas enfermedades y por la inhalación de sustancias tóxicas.

Las enfermedades que pueden afectar al aparato respiratorio son muchas. El catarro común dificulta la respiración ocasionando mucosidad en la nariz que obstruye el paso del aire. Una inflamación de los bronquios: la bronquitis que origina mayores molestias y consecuencias más graves. El asma muchas veces producida por alergia, angustia o tensión nerviosa, puede ocasionar la contracción de los bronquios dificultando la respiración.

La peor afección se produce cuando los alvéolos pulmonares están impidiendo que el oxígeno pase por ellos hasta la sangre.

Esto puede ser producido por los bacilos de la tuberculosis que destruyen el tejido pulmonar, por una pulmonía o por una inflamación de los alvéolos, que impide que el aire traspase la membrana que deja paso hacia la sangre.

Naturalmente que al fumar se introducen sustancias nocivas que se acumulan en la tráquea, en los bronquios o en los propios pulmones, ocasionando a la larga serios deterioros en este aparato. Entre otros el cáncer y el enfisema pulmonar.

La respiración, con su acción permanente de inhalar y exhalar aire, introduce oxígeno al organismo y desecha bióxido de carbono.

El intercambio de oxígeno y de bióxido de carbono se efectua en los alvéolos pulmonares.

BEST COPY AVAILABLE

Responda las siguientes preguntas:

En su comunidad, ¿cuáles son las enfermedades más comunes del aparato respiratorio?

¿Padece usted o su familia algunas enfermedades respiratorias? ¿Cuál? ¿Con qué frecuencia se enferman?

¿Qué precauciones ha tomado para evitarlas?

¿Qué atenciones está teniendo en cuenta en casos de padecer alguna afección en el aparato respiratorio?

¿Sabe usted que en nuestro país, las enfermedades respiratorias ocasionan aproximadamente un tercio de las muertes y que son las enfermedades más frecuentes?

Para tomar las medidas convenientes y estar en posibilidades de prevenir estas enfermedades, explicaremos brevemente las causas de ellas.

Enfermedades respiratorias

Catarro, resfriado común o gripe. Es una infección producida por virus, se puede intensificar por respirar aire caliente o frío producido por cambios bruscos de temperatura. Este tipo de infección produce un moco transparente, puede durar algunos días y el propio organismo puede librarse de ella controlando los microorganismos dañinos por medio del moco. Si el moco cambia a una coloración amarillenta o verdosa significa que hay una infección bacteriana y que debe ser atendida para su rápida curación, pues de otra manera, puede complicarse con infecciones más graves.

¿Cómo ayudar al organismo para curar un catarro?

Se recomienda tomar mucho líquido, tener reposo y evitar exponerse a corrientes de aire o a enfriamientos. Aumentar el consumo de alimentos con vitamina C como limón, guayaba, naranja, cítricos y otros. La persona debe permanecer en lo posible aislada de otras personas, no acudir a lugares muy concurridos donde el aire esté viciado y donde pueda contagiar a los demás.

¿Qué otros remedios para el catarro conoce usted?

Tos. La tos es un síntoma de alguna enfermedad; consiste en un acto respiratorio brusco y molesto que el organismo utiliza para expulsar los agentes contaminantes que se han instalado en la tráquea o en los bronquios. La mayor parte de las veces la tos tiene origen infeccioso, las bacterias o los virus se introducen hasta los bronquios. En algunas ocasiones la tos provoca la expulsión de flemas o en otras, es seca y muy molesta como la tosferina.

Algunos jarabes son buenos para ayudar a expectorar, es decir expulsar las flemas, pero en los casos de fiebre es necesario recurrir a algún médico que valore la magnitud de la infección. Algunas sustancias naturales ayudan igualmente como el eucalipto, el mentol o sobre todo, el gordolobo.

También es frecuente la tos de fumador, producida por la gran introducción de sustancias tóxicas al aparato respiratorio.

Bronquitis. Es una inflamación de los bronquios producida generalmente por una infección. Se caracteriza por la presencia de tos y catarro por las mañanas, tos seca durante el día y tos irritativa durante la noche. La persona tiene dificultad para respirar y su respiración produce ruidos diferentes a lo normal.

Esta enfermedad puede tener consecuencias serias, si no se atiende a tiempo, ya que puede complicarse y generar pulmonía.

El asma. Es otra enfermedad del aparato respiratorio y se caracteriza por obstaculizar, mediante ataques, la respiración.

La mayor parte de las veces, el asmático es una persona afectada por una enfermedad crónica y necesita aprender a controlarla. Los ataques de asma pueden ser provocados cuando se inhala: polen, polvo, pluma, pelo, relleno de sillones, esporas y hongos, etc. Los alimentos también pueden desencadenar las crisis de asma, por ejemplo: leche, huevo, fruta seca, marisco, fresas, tomate, etc. La gripa, bronquitis e infecciones virales, a su vez, pueden desencadenar el asma, así como la contaminación ambiental, medicinas y emociones. No a todos los enfermos les afecta por igual.

Tuberculosis. Esta enfermedad es producida por el bacilo de Koch, microbio responsable de la tuberculosis. Ataca a las personas mal alimentadas y que viven en condiciones higiénicas no satisfactorias. Las infecciones tuberculosas se localizan casi siempre en los pulmones. Se inflaman los pulmones y los ganglios.

Ya hay medicinas que curan la tuberculosis, sin embargo, lo mejor es aplicarse la vacuna BCG y así evitar contraerla.

Esta enfermedad debe ser atendida por un médico y requiere de un tratamiento largo pero muy importante de llevar a cabo. Esta enfermedad es muy contagiosa. Los familiares deben ser tratados también.

El enfisema pulmonar. Es una enfermedad grave que suele ser consecuencia de fumar. Causa serios daños ya que al destruirse los pulmones, las personas tienen la sensación de ahogarse. Al avanzar esta enfermedad, llega a causar la muerte.

El cáncer pulmonar. Se ocasiona porque las células se reproducen arbitrariamente. El tabaco es la causa más importante de este padecimiento.

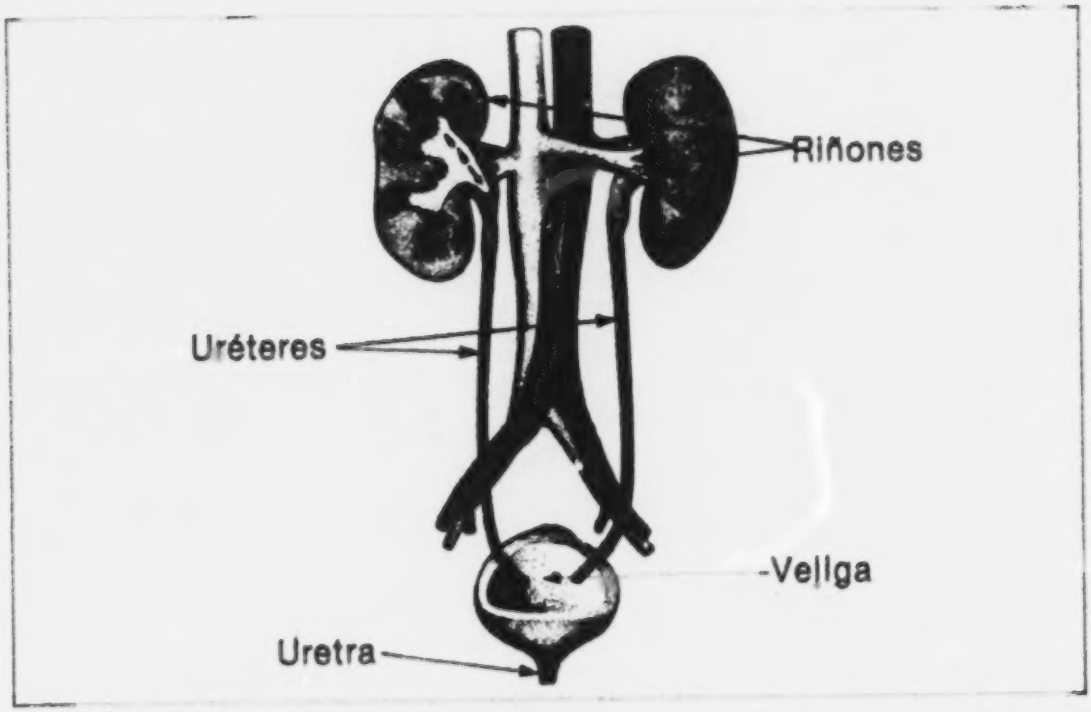
¿Cómo expulsa el organismo los desechos minerales que producen las células?

Aparato excretor

Los desechos minerales de las células son transportados por la sangre hasta **los riñones**. Estos son órganos pequeños de aproximadamente 15 cm colocados en la parte superior del cuerpo. Los riñones están equipados por muchos **tubos renales**. Una gran cantidad de agua se filtra por ellos todos los días.

Cuando la sangre con impurezas fluye a los riñones, se canaliza por los grupos de vasos capilares, cada grupo está envuelto en una membrana que se combina con los pequeños tubos para formar un **nefrón**. En éstos se produce la separación de los desechos minerales que se eliminan en forma de orina.

295
BEST COPY AVAILABLE



Los riñones reciben de la sangre sustancias dañinas que son eliminadas del organismo por medio de la orina. Tanto los pulmones como los riñones son indispensables para la vida.

Ideas importantes

- Los seres humanos viven en estrecha relación con el medio ambiente, de él obtienen lo necesario para vivir y devuelven a él las sustancias tóxicas que se producen en su interior.

- El organismo requiere de alimento, agua y gran cantidad de oxígeno para realizar sus funciones de nutrición y movimiento.

- Los desechos del organismo se eliminan por el **aparato respiratorio** y por el **aparato excretor.**

- La respiración con su acción permanente de inhalar y exhalar aire, introduce oxígeno al organismo y desecha bióxido de carbono.

- El aire que se introduce, se filtra por **la nariz y la tráquea.** En ellas se seleccionan las sustancias nocivas, polvos y bacterias para impedir que penetren hasta **los bronquios** y **los pulmones.**

- El intercambio de oxígeno y de bióxido de carbono se efectúa en los **alvéolos pulmonares.**

- La cantidad de oxígeno que el organismo absorbe puede variar de acuerdo con la cantidad de respiraciones.

- Las enfermedades de las vías respiratorias son muy comunes en nuestro país. Aproximadamente la tercera parte de muertes se deben a problemas respiratorios.

BEST COPY AVAILABLE

- La mejor forma de prevenir estas enfermedades respiratorias es evitar la contaminación del aire y la exposición del organismo a cambios de temperatura.

- La contaminación del aire se produce por la quema de sustancias, la presencia de gran cantidad de vehículos de combustión interna y de fábricas que lanzan sus desechos a la atmósfera.

- Evitar la contaminación del aire es responsabilidad de todos porque a todos nos afecta.

- Es muy importante no fumar y cuidar que nuestros hijos no fumen ya que daña seriamente la salud, es desagradable y además, es un vicio muy costoso.

- **Los riñones** reciben de la sangre sustancias dañinas que son eliminadas del organismo por medio de la orina.

- Tanto **los pulmones** como **los riñones** son indispensables para la vida.

Lección 6

El sistema de comunicación con el exterior y control interno

¿Cómo puede el organismo realizar sus funciones vitales sin percibirlas (circulación, respiración, digestión, etc.)?

¿Por qué, al mismo tiempo que se realizan esas funciones vitales, una persona puede bailar, trabajar, pensar, ver lo que sucede a su alrededor o sentir miedo?

¿Por qué una madre que duerme puede escuchar el más leve lloriqueo de su bebé?

Durante toda la vida, una **red de nervios** controla cada uno de los pensamientos, de las emociones y de los movimientos. Sin esta red, no se puede sentir, ni mover un sólo músculo, ni distinguir el placer del dolor, tampoco sería posible disfrutar la comida o la música. Esta red de nervios forma parte del **sistema nervioso**.

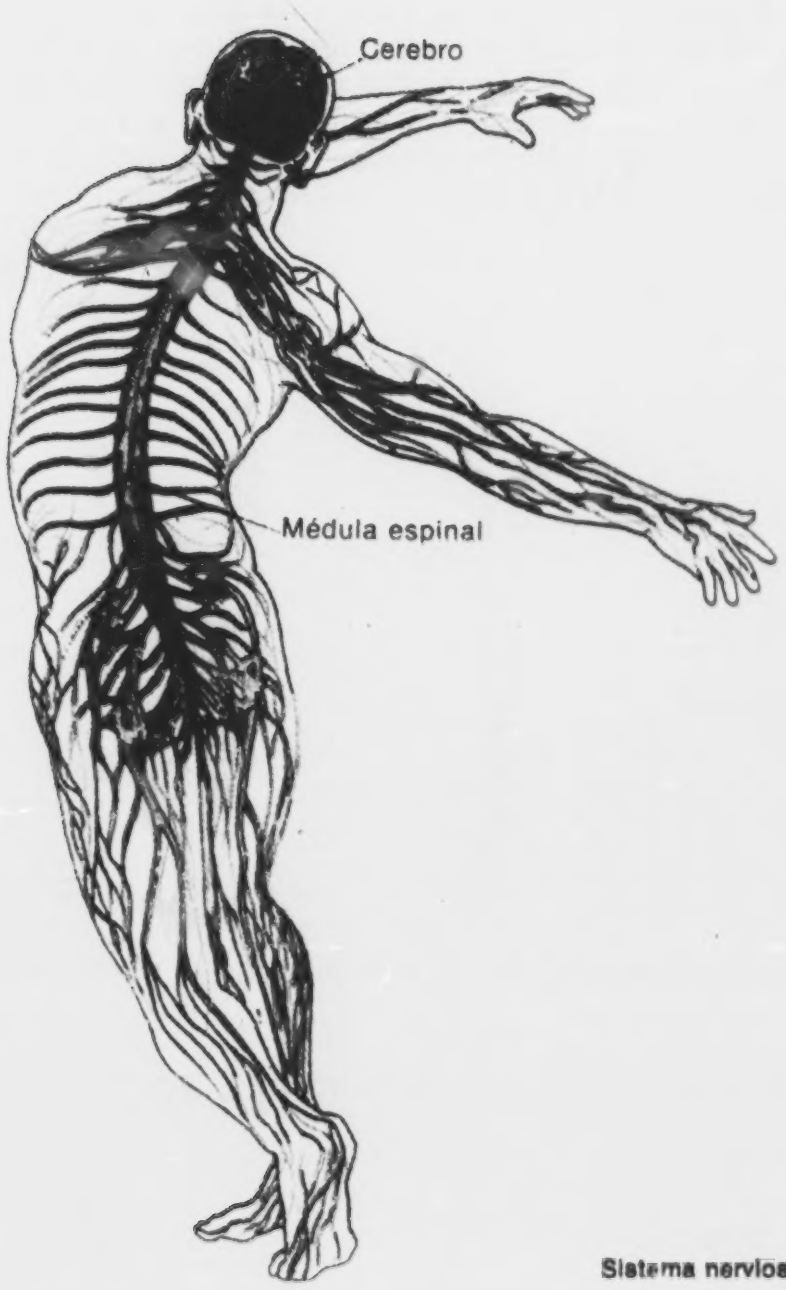
El sistema nervioso controla las funciones vitales del organismo, recoge la información del medio, clasifica los datos y la información para tomar decisiones.

Sistema nervioso

El cerebro es blando y gris. Está dividido en dos hemisferios. Su corteza cerebral está plegada y llena de bordes.

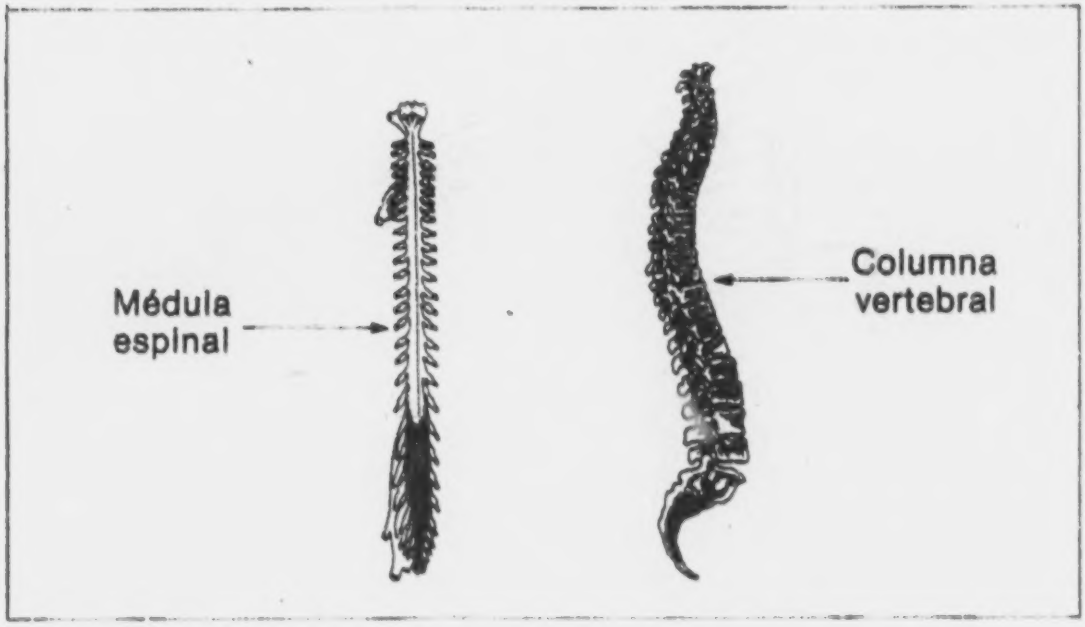
Está constituido por **la materia gris**, formada por células nerviosas de color gris y por **la materia blanca** que se compone de fibras nerviosas que son capaces de conducir impulsos nerviosos.

BEST COPY AVAILABLE



Sistema nervioso

La médula espinal tiene en una persona adulta, aproximadamente 46 cm de largo. Igual que el cerebro, contiene materia gris y materia blanca. Las células nerviosas grises forman una columna en el centro de la médula, recubierta por los haces blancos de las fibras nerviosas. La médula espinal está protegida por las vértebras que forman la columna vertebral.



La red de nervios que recorre todo el cuerpo, parte del cerebro y de la médula espinal.

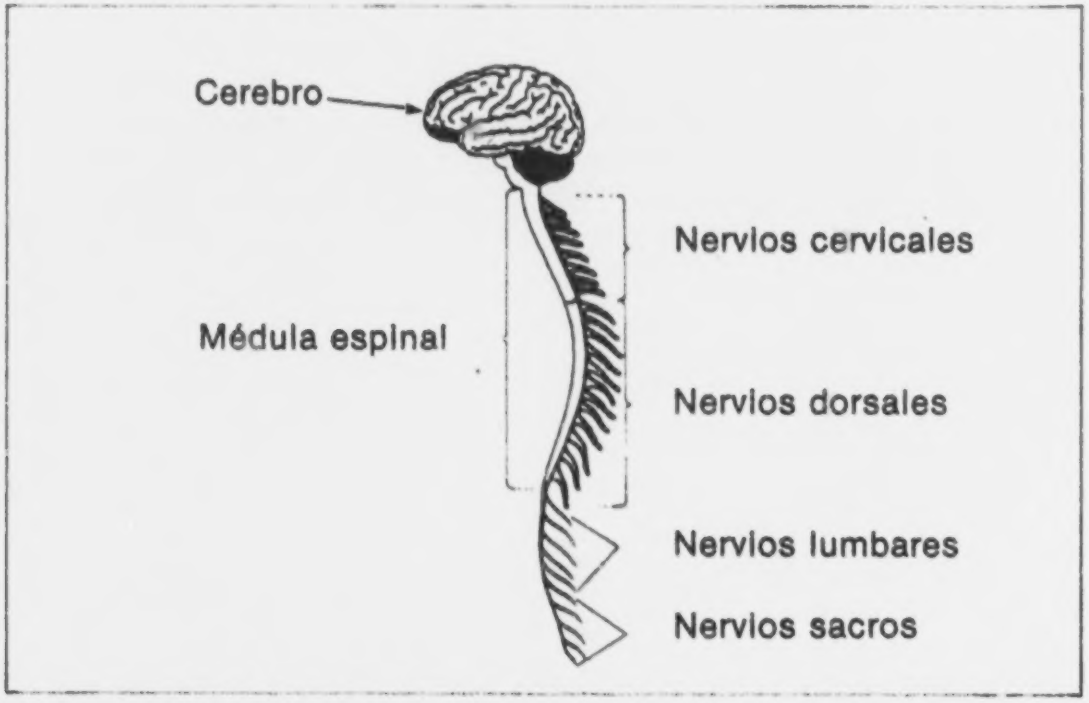
Del cerebro parten **12 pares de nervios** que sirven a:

— la cabeza
— los ojos
— los oídos
— la garganta
— algunos órganos del tórax y del abdomen

De la médula espinal parten **31 pares de nervios** por los orificios de las vértebras.

Los de la parte superior llegan al tórax, a los brazos y a las manos.

Los de la parte inferior llegan a la pelvis, a las piernas y a los pies.

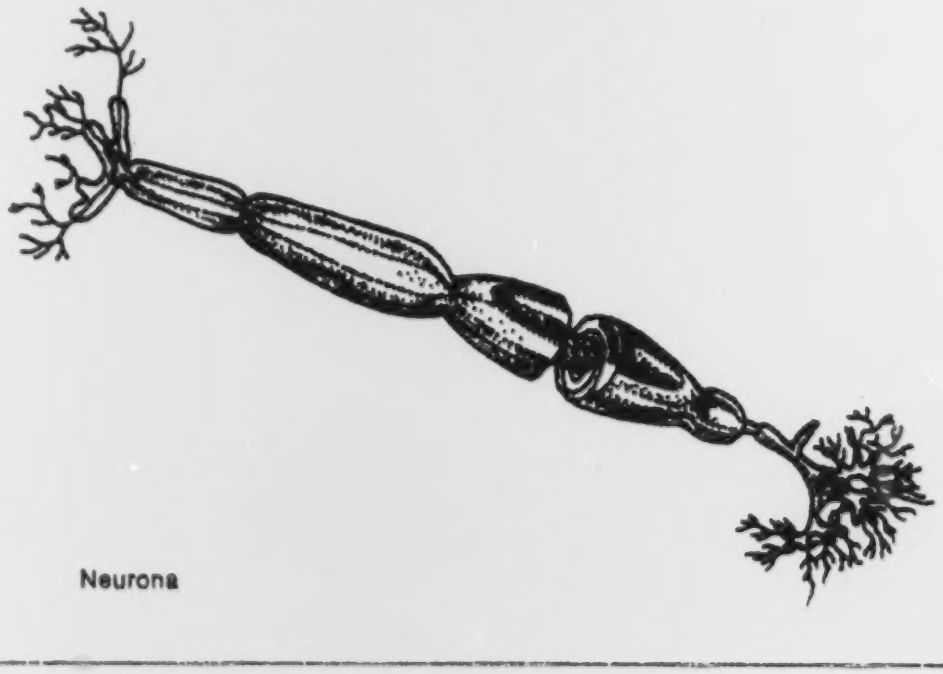


BEST COPY AVAILABLE

¿Cuáles son los órganos de donde salen los nervios?

Funciones del sistema nervioso

La célula del tejido nervioso (neurona) tiene una estructura que la distingue de cualquier otro tipo de célula del cuerpo. De la parte central de **la neurona** se extienden algunas fibras delgadas. Por vía de estas fibras, las neuronas cumplen con su función de transmitir señales o estímulos.



Neurona

Al recibir una señal, una neurona la pasa a otra neurona. De esta manera forman las neuronas una cadena.

Desde cualquier parte del cuerpo, por medio de la médula o por vía directa, llegan al cerebro sensaciones de sonido, imagen, dolor, calor o frío, suavidad o dureza.

Desde el cerebro o desde la **médula** salen órdenes, señales motoras a los músculos, al corazón, a los intestinos y demás órganos.

Las neuronas sensoriales informan al cerebro lo que pasa, por medio de una amplia variedad de unidades de recepción llamadas receptores. Hay receptores ubicados en las siguientes partes del cuerpo:

— En la piel. Son sensibles al dolor, al tacto, a la temperatura.

— En la lengua y parte superior de la nariz. Responden a sabores y olores.

— En la retina del ojo. Responden a la luz, al color y a la sombra.

— En el oído. Responden a vibraciones causadas por ondas de sonido que chocan con el tímpano.

Otros receptores están empotrados en el canal digestivo, en las paredes del intestino, otros en los músculos y ligamentos.

Cada una de estas señales se reciben y procesan en un área específica del cerebro. La contracción y relajación de músculos, el equilibrio del cuerpo, la respiración y la circulación, son controlados por **el bulbo raquídeo** o **el cerebelo.**

BEST COPY AVAILABLE

El andar, correr, mover objetos voluntariamente, controlar la temperatura del cuerpo y el apetito son controlados por **el cerebro.**

En la corteza cerebral se toma conciencia de ver y oír, así como, se registran las emociones como el amor y el odio. En la corteza cerebral se almacena información perfectamente clasificada para utilizarla cuando se requiera, se ubica también, el área que controla el lenguaje.

¿Había usted reflexionado en la importancia del sistema nervioso?

Quizá usted haya podido percibir su importancia para el movimiento, si conoce a alguna persona que, por haber sufrido un accidente, se haya dañado la columna vertebral y, en consecuencia, haya perdido el movimiento de sus piernas, sin haberse lesionado los huesos y los músculos de las mismas.

306 BEST COPY AVAILABLE

Reflexione y escriba por qué es importante el sistema nervioso.

Conservación y protección del sistema nervioso

¿Cómo logra el sistema nervioso realizar su función permanentemente, controlando las otras funciones del organismo, sin descanso?

Las células del cerebro consumen el 20% del oxígeno que emplea el organismo. La falta de oxígeno daña irremediablemente a las neuronas. **Esto es especialmente grave si ocurre en el momento del nacimiento de un bebé.**

De día o de noche, mientras la persona realiza sus actividades cotidianas o mientras duerme, el sistema nervioso necesita del oxígeno que la sangre le proporciona.

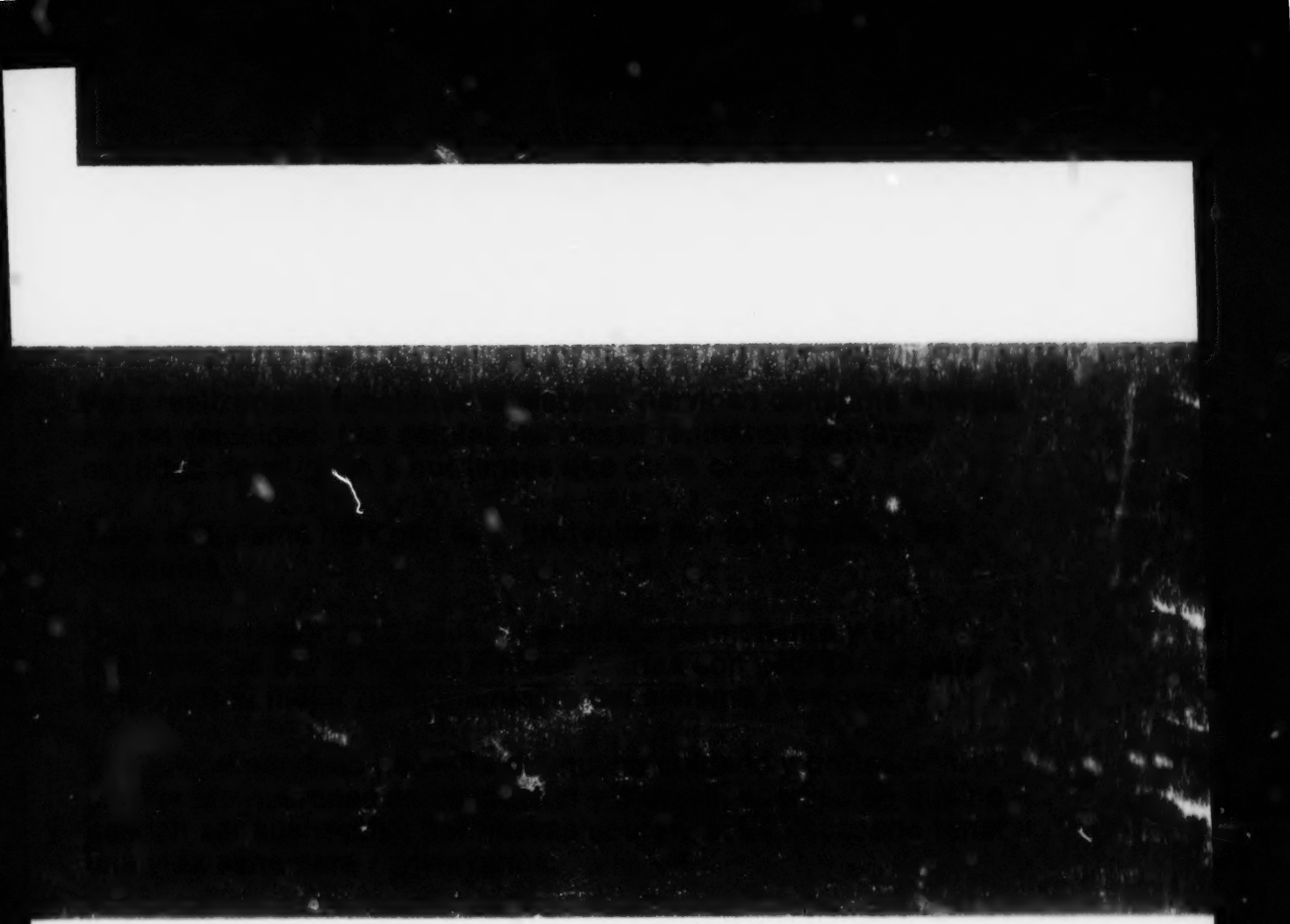
El ejercicio permanente ayuda a la mejor distribución del torrente sanguíneo y favorece la irrigación de sangre al cerebro y al sistema nervioso.

Las neuronas que forman el sistema nervioso están muy protegidas. El cerebro y la médula espinal están protegidos por huesos (cráneo y columna vertebral), el resto del sistema nervioso está resguardado entre las capas musculares.

Enfermedades como la poliomielitis causan parálisis, porque el virus destruye los núcleos nerviosos que sirven a los músculos. Los músculos se atrofian y no es posible recuperarlos. Por lo tanto, es importantísimo evitar que el virus llegue hasta las células nerviosas, esto se previene vacunando oportunamente a los niños desde los primeros meses de vida.

El uso de drogas, la ingestión de alcohol o la inhalación de solventes y pegamentos, afecta el funcionamiento del sistema nervioso, destruyendo algunas neuronas.

NO. 308

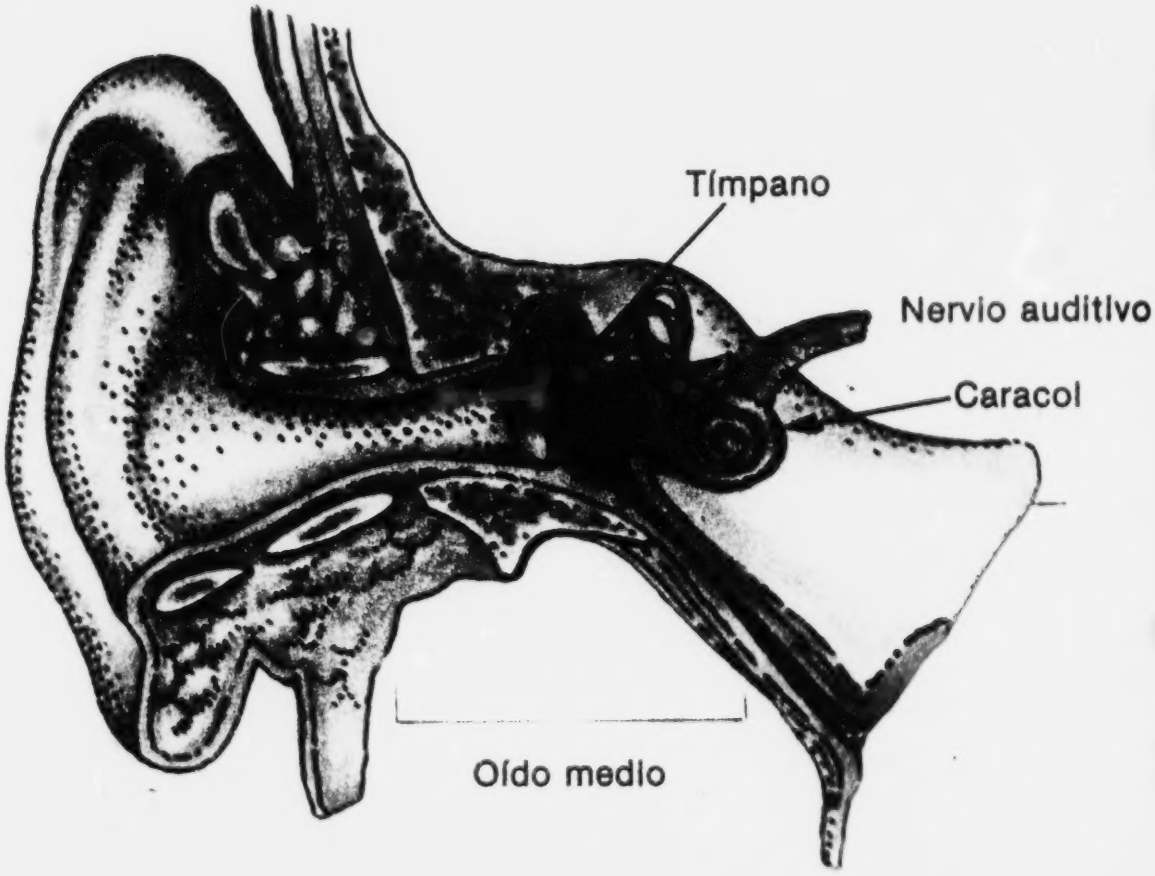


¿Cómo cree usted que podría conservar mejor su sistema nervioso?

Los órganos de los sentidos

Para establecer el adecuado contacto con el mundo exterior, el organismo requiere de órganos suficientemente especializados que capten la información a través de los sentidos. **Los sentidos son la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto.**

¿Cómo funcionan los órganos de los sentidos para enriquecer nuestras vivencias con el color, la música, el aroma o el sabor?

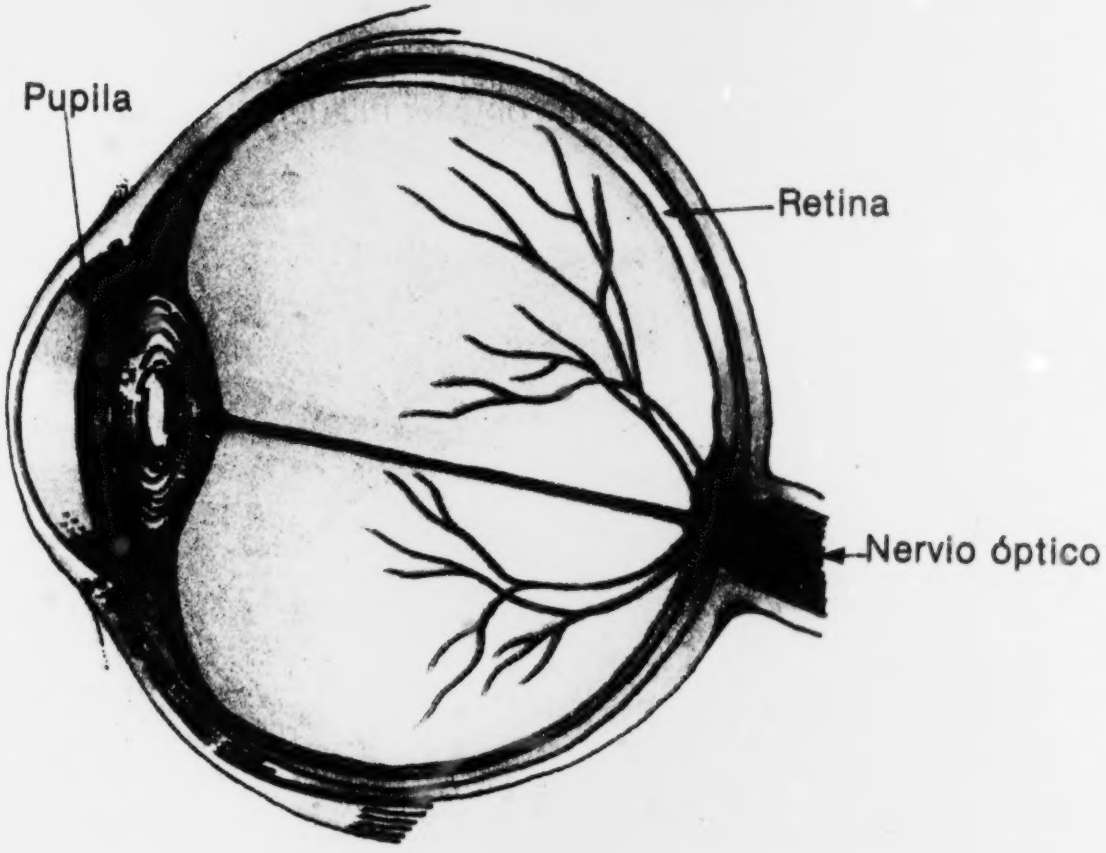


El oído.

El mundo que nos rodea está lleno de sonidos de diversas magnitudes. Las ondas sonoras penetran en el conducto del oído y golpean **el tímpano**, produciendo vibraciones que atraviesan **el oído medio** hasta un conducto en forma de **caracol**, de donde se transmiten las señales al cerebro por medio del **nervio auditivo**.

310

Los ruidos muy intensos y frecuentes pueden dañar este delicado mecanismo. Es recomendable evitar la exposición al ruido excesivo para proteger este órgano tan importante.



La vista.

Ubicado dentro de su cuenca ósea, **el ojo** trabaja durante todo el tiempo que una persona permanece despierta. Recibe las ondas luminosas que pasan a través de **la pupila**, llegando directamente a **la retina**, de donde son transmitidas al **nervio óptico** para ser captadas por **el cerebro**.

El tacto.

La piel es una capa que recubre al organismo, en ella se ubican **los receptores nerviosos**, a través de los cuales se perciben sensaciones de calor o frío, de suavidad o dureza y de dolor o placer. En la mayoría de los casos, estas sensaciones se mezclan permitiendo a la persona obtener múltiples informaciones.

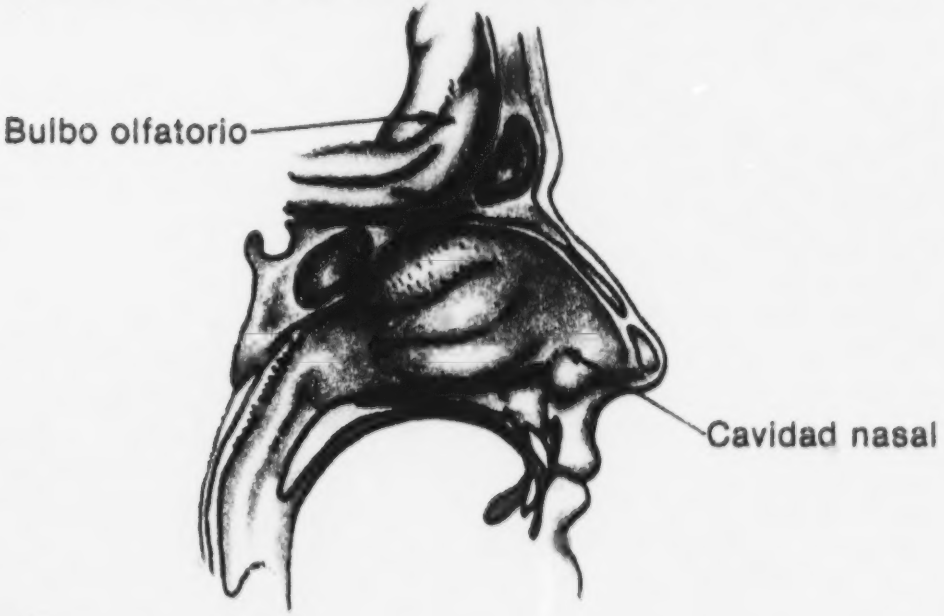
Las sensaciones del tacto son muy útiles para el ser humano, al relacionarse con el exterior. Por ejemplo, al coger con la mano un puñado de tierra, se percibe su textura, su humedad, su temperatura, su consistencia, etc.

La mano tiene una gran cantidad de terminales nerviosas. Las yemas de los dedos son una de las partes del cuerpo que tienen mayor sensibilidad.

El olfato.

Los múltiples aromas de la vida cotidiana se captan por el olfato.

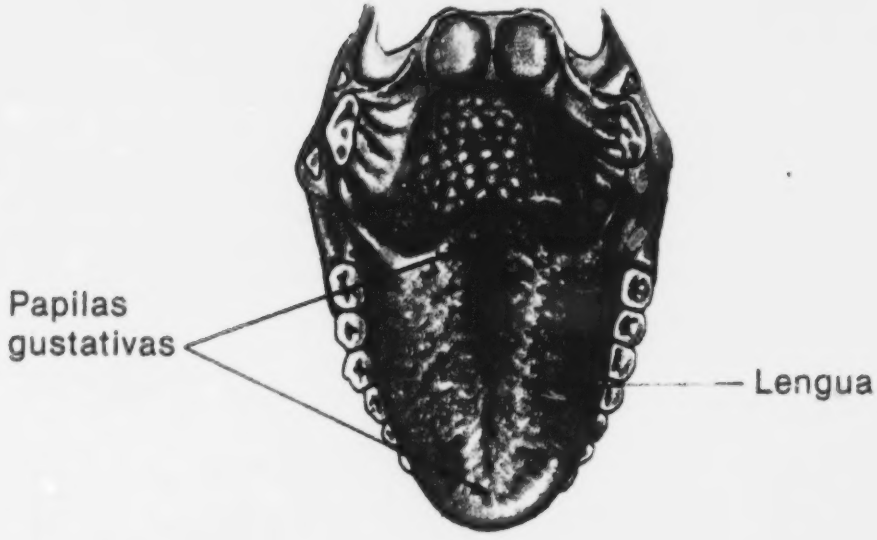
En la **cavidad nasal** miles de vellos delgadísimos se agitan dentro de la **membrana olfatoria.** Los olores que penetran a **la nariz** con el aire, estimulan a los vellos para enviar señales al **bulbo olfatorio** quien los transmite al cerebro.



El gusto.

Las sensaciones del gusto se producen con la mezcla de cuatro sabores primarios: dulce, ácido, amargo y salado.

Durante el proceso de masticación, **la lengua** empuja la comida que se disuelve con **la saliva.** Se forma una masa semisólida que, al estar en contacto con **las papilas gustativas** ubicadas en la lengua, captan los sabores para ser transmitidos hasta el cerebro.



En situaciones cotidianas y normales los seres humanos emplean sus sentidos en forma simultánea. Para caminar se coordina el movimiento corporal y la vista; si se presenta un ruido, la persona presta atención y se previene contra un riesgo.

Al comer, se combina el sentido del gusto, del olfato y de la vista para disfrutar de la comida.

Cada una de las personas agudiza algunos de sus sentidos de acuerdo con la actividad a la que se dedica: un músico desarrolla más el sentido del oído; una cocinera es capaz de identificar los ingredientes de la comida porque ha desarrollado el gusto; un cazador reconoce a su presa por el movimiento más insignificante.

Los órganos de los sentidos son tan importantes para conocer la realidad y para participar en ella que requieren los mejores cuidados.

No. 314

Para establecer el adecuado contacto con el mundo exterior, el organismo requiere de los órganos de los sentidos que captan las formas y los colores, los sonidos, los sabores, el calor y el frío.

Los sentidos se coordinan y suman sus informaciones para proporcionarnos un mayor conocimiento de los fenómenos y objetos que nos rodean.

Ideas importantes

- **El sistema nervioso regula y controla las funciones del organismo. También es el responsable de la comunicación con el exterior.**

- El sistema nervioso está formado por células nerviosas, llamadas neuronas. **El cerebro** y **la médula espinal** son los órganos fundamentales, de ellos salen una gran cantidad de nervios para todas las partes del cuerpo.

- **Los nervios** conducen impulsos o señales para controlar el funcionamiento del organismo y también reciben sensaciones para obtener información del exterior.

- **Las neuronas**, en su parte central, tienen unas fibras delgadas que cumplen con la función de transmitir señales o estímulos en cadena. Desde cualquier parte del cuerpo, por medio de la médula o directamente, llegan al cerebro sensaciones como: dolor, calor, frío, suavidad o dureza. Desde el cerebro o desde la médula salen órdenes a los músculos, al corazón, a los intestinos y demás órganos. Cada una de las señales que se reciben llegan a una área específica del cerebro.

- El sistema nervioso para realizar sus funciones consume energía a gran velocidad. Las células nerviosas requieren de mayor cantidad de oxígeno y nutrientes que las otras células; por lo tanto, necesitan un suministro constante y rico en sangre, de lo contrario mueren rápidamente.

BEST COPY AVAILABLE

- Una alimentación adecuada, el ejercicio permanente y el descanso de por lo menos 8 horas diarias, son necesarios para contribuir al mejor funcionamiento del sistema nervioso.

- Es importante saber que las neuronas no pueden ser sustituidas por nuevas neuronas; por lo cual es necesario tener una vida sana que las preserve.

- El consumo de drogas, la inhalación de solventes o pegamentos y la ingestión de alcohol afecta el funcionamiento del sistema nervioso, destruyendo algunas neuronas.

- La falta de oxígeno daña irremediablemente a las neuronas, esto es especialmente grave si ocurre en el momento del nacimiento de un bebé.

- El virus que produce la poliomielitis daña el tejido nervioso; por lo tanto, es necesario vacunar a los niños menores de 6 años contra esta enfermedad.

- **Para establecer el adecuado contacto con el mundo exterior, el organismo requiere de los órganos de los sentidos** que captan las formas y colores, los sonidos, los aromas, los sabores, el calor y el frío.

- Los sentidos se coordinan y suman sus informaciones para proporcionarnos un mayor conocimiento de los fenómenos y objetos que nos rodean.

Compruebe su avance

1.— Escriba los tres factores de los cuales depende fundamentalmente la salud.

2.— ¿Cómo influye la familia en la salud de sus miembros?

3.— ¿Por qué es importante conocer el funcionamiento del organismo?

G. 318

4.— La porción más pequeña de la materia viva es la célula. Todos los aparatos y sistemas están formados por células. ¿Qué funciones realiza la célula?

5.— Enliste los aparatos y sistemas que conforman el organismo.

Aparatos	Sistemas

6.— Una de las funciones fundamentales de los sistemas óseo y muscular es lograr la movilidad del cuerpo. ¿De dónde reciben los músculos la energía para realizar los movimientos y el calor que necesitan?

7.— El ejercicio físico sistemático es fundamental para el fortalecimiento de huesos y músculos. ¿Cómo lograr que la familia mexicana promueva la práctica de hacer ejercicio físico todos los días?

8.— A continuación se nombran los elementos que constituyen la sangre; señale la función que realiza cada uno de ellos.

Elementos de la sangre	Funciones que realiza
Plasma:	
Células rojas o eritrocitos:	

Células blancas o leucocitos:

Plaquetas o trombocitos:

9.— ¿Por qué la sangre y el corazón son tan importantes para la vida?

10.— ¿Por qué el exceso de peso puede ocasionar problemas en el correcto funcionamiento del corazón?

11.— Escriba las enfermedades más frecuentes del aparato respiratorio y diga cómo se pueden prevenir.

12.— ¿Por qué la contaminación del aire provoca enfermedades crónicas en el aparato respiratorio?

13.— ¿Cuáles son los dos órganos fundamentales del organismo, de los cuales parten los nervios sensitivos y motores?

14.— El sistema nervioso regula y controla las funciones del organismo. También es responsable de la comunicación con el exterior. ¿Cuáles son las recomendaciones para el mejor funcionamiento del mismo?

15.— Los órganos de los sentidos enriquecen nuestras vivencias y son importantes para conocer la realidad. Proponga tres cuidados que la persona debe tener para protegerlos.

A continuación se presentan las respuestas a la sección "Compruebe su avance".

Esta información le permitirá comparar sus respuestas y comprobar su aprendizaje. Se recomienda también comparar sus respuestas con las de sus compañeros del círculo de estudio, con la opinión del asesor o de algún familiar.

El aprendizaje de cualquier tema se facilita cuando la persona expresa sus ideas a otras personas, recibe sus comentarios y

enriquece su opinión. Siempre que tenga la oportunidad comente sus opiniones con otras personas.

Muchas preguntas podrían tener varias respuestas, sobre todo aquellas que se refieren a opiniones personales, por lo que las respuestas que aquí se presentan son sólo un ejemplo. Cada persona tiene su propia opinión sobre algún asunto; por lo tanto, las diferencias son respetables.

1.— La salud depende fundamentalmente de tres factores:

   — De la persona misma, si cuida o no de su salud.

   — De las condiciones del medio ambiente.

   — De la posibilidad de contar con atención médica oportuna.

2.— La familia influye en la salud de sus miembros porque en ella se aprende a seleccionar y preparar una alimentación adecuada, se aprenden también los hábitos de higiene de la persona y de la vivienda. La familia influye también para que las personas aprendan a divertirse y a practicar un deporte.

3.— Cuando una persona conoce, en términos generales, cuáles son las funciones más importantes del organismo, está mejor preparada para llevar a la práctica las medidas más convenientes para mantenerse sano.

4.— La célula es la porción más pequeña de la materia viva, realiza todas las funciones de los seres vivos: crece, se nutre, se reproduce y muere.

BEST COPY AVAILABLE

5.- Los aparatos y sistemas que conforman el organismo humano son:

Aparatos	Sistemas
Aparato respiratorio	Sistema óseo
Aparato digestivo	Sistema muscular
Aparato excretor	Sistema circulatorio
Aparato reproductor	Sistema glandular
	Sistema nervioso

6.- Los músculos reciben la energía para realizar los movimientos y el calor que necesitan de la sangre. La sangre distribuye a todo el organismo los nutrientes y el oxígeno para producir energía.

7.- Es muy importante que la familia promueva la práctica del ejercicio físico. Los niños aprenden con el ejemplo. Si el papá y la mamá se proponen hacer ejercicio diariamente durante 15 o 20 minutos en compañía de los niños, pronto se establecerá el hábito y todos estarán más sanos. También es posible que otras familias se animen y sigan el ejemplo.

8.- La función que realizan los elementos que constituyen la sangre es la siguiente:

- Plasma: Solución amarillenta que contiene el [illegible] las sustancias indispensables para la vida.

- Células rojas o eritrocitos: Las hemoglobinas transportan el oxígeno y retiran el bióxido de carbono.

- Células blancas o leucocitos: Su función es defender al organismo de bacterias o microorganismos perjudiciales.

- Plaquetas o trombocitos: Son de gran importancia para la coagulación de la sangre.

9.- El corazón y el sistema [illegible] porque mediante la circulación de la sangre [illegible] los materiales y el oxígeno a todas las partes del cuerpo. Puede desarrollar sus funciones.

10.- Una persona con sobrepeso es [illegible] y envejece rápidamente y prematuramente.

11.- Las enfermedades [illegible] del sistema circulatorio son:

Arteriosclerosis, [illegible] y hemorragias cerebrales.

En general las enfermedades [illegible] la piel, [illegible] cambios bruscos de temperatura, [illegible] respiratorio es determinante en la prevención de estas enfermedades, por [illegible] hay que evitar la contaminación. Es muy importante no fumar.

12.— La contaminación del aire provoca enfermedades crónicas en el aparato respiratorio porque el organismo no logra filtrar la excesiva cantidad de bacterias y polvos, provocando irritación e infección en los bronquios.

13.— Los dos órganos fundamentales del organismo de los cuales parten los nervios sensitivos y motores son el cerebro y la médula espinal.

14.— El sistema nervioso regula y controla las funciones del organismo. Las células nerviosas requieren mayor cantidad de oxígeno y nutrientes que otras células, por lo tanto, es necesario hacer ejercicio permanente, descansar por lo menos 8 horas diarias, tener una alimentación adecuada.

Las drogas y el alcohol afectan el buen funcionamiento del sistema nervioso.

15.— Las siguientes recomendaciones son importantes para proteger a los órganos de los sentidos:

Evitar estar cerca de lugares donde se producen ruidos intensos.

Revisar su vista y utilizar lentes en caso necesario.

Mantener la piel limpia.

BEST COPY AVAILABLE

335

Unidad VI: La alimentación y la salud

Propósito:

Valorar la alimentación higiénica, suficiente y balanceada como uno de los principales medios para mantener la salud familiar.

Lecciones:

Lección No. 1	La alimentación en la familia: comer para vivir mejor
Lección No. 2	La práctica de la alimentación adecuada.
Lección No. 3	El aparato digestivo
Lección No. 4	Enfermedades relacionadas con la falta de higiene en la alimentación
Lección No. 5	Enfermedades relacionadas con la mala alimentación

Lección 1

La alimentación en la familia: comer para vivir mejor

En la familia se forman las costumbres y hábitos alimenticios. Desde la infancia se aprende a comer.

La salud depende muy estrechamente de la alimentación, si la familia se alimenta bien tendrá salud.

Por eso es tan importante que la familia sepa cómo comer bien, de acuerdo con la edad y las actividades de cada uno de sus miembros y se preocupe por enseñar a los niños las costumbres, para lograr una alimentación adecuada.

Cada persona necesita adecuar su alimentación a la edad y a la actividad que realiza.

Un niño menor de cinco años y un adulto necesitan una alimentación diferente, ya que el niño está en la etapa de crecimiento y desarrollo.

Un obrero, un campesino, un ama de casa, una mujer embarazada o una madre que amamanta a su hijo, deben adecuar su alimentación al gasto de energías por las actividades concretas que realizan.

Las mujeres embarazadas o que están amamantando, así como los niños menores de cinco años, necesitan la mejor alimentación porque de ella depende, en mucho, el desarrollo del niño. La alimentación de los cinco primeros años de la vida es muy importante, no sólo para el desarrollo físico y mental del niño, sino también para la creación de defensas contra las enfermedades.

Los adolescentes gastan muchas energías en su crecimiento y desarrollo físico por lo que es una etapa de la vida en que comen mucho.

Las personas adultas, hombres y mujeres, gastan energías al desarrollar su trabajo, en el campo, en la fábrica y en el hogar.

Durante varios siglos gran parte de la población mexicana no se ha alimentado de manera adecuada y, en muchas ocasiones, ha padecido hambre, lo que se manifiesta en tristeza, mala salud, enfermedades y baja productividad. Esta situación ha sido especialmente grave en los niños porque afecta su desarrollo mental.

La desnutrición no se da por gusto. Se debe en parte a la pobreza, pero también a la ignorancia; es decir, las personas no han tenido la oportunidad de aprender en qué consiste comer bien, ni han sabido cuáles alimentos locales y tradicionales de bajo costo son los que responden mejor a sus necesidades.

Tan es así que muchas familias, cuando tienen mayores recursos para adquirir comestibles, fácilmente caen en el error de comer en exceso alimentos como los huevos o la carne que si se consumen en abundancia, dañan al organismo.

De ahí, que el número de gordos sea cada vez mayor en nuestro país y que ni siquiera se sepa que **la obesidad es una enfermedad**, porque se confunde comer bien con comer mucho.

Se estima que en 1980 había en México alrededor de 66% de personas sub-alimentadas; poco más de 21% sobre-alimentadas y sólo 13% que comían adecuadamente.

En su opinión, ¿en qué consiste "comer bien"?

¿Por qué, de acuerdo a su experiencia, es importante aprender a comer bien?

Alimentos necesarios para el organismo humano

Comer bien no es comer mucho, ni comer poco, ni comer alimentos caros. Comer bien es comer variado, sabroso y suficiente, combinando los diferentes alimentos que requiere el organismo para funcionar normalmente y en la cantidad adecuada, según la edad y la actividad ordinaria.

La alimentación tiene tres funciones:

Para producir **la energía** que requiere el cuerpo para calentarse y moverse, hay que alimentarse especialmente con cereales (maíz, arroz, trigo) y leguminosas (frijol, soya, haba, lenteja, garbanzo) y complementar la comida con grasas (aceite, mantequilla, quesos y crema).

Para proporcionar **las proteínas** que permiten crecer, desarrollarse, mantener los órganos en estado sano y ayudar a combatir las infecciones, se deben ingerir alimentos que contengan proteínas, como los frijoles y el arroz; las carnes, la leche y los huevos, lo mismo que el amaranto, la soya y el pescado.

Las frutas y las verduras son ricas en **vitaminas** y **minerales** que ayudan a que funcionen mejor los ojos, las encías, la sangre, la piel. Los minerales son muy importantes como, por ejemplo, el hierro para la sangre y el calcio para los huesos.

Describa una comida que tenga todos los alimentos que necesita su organismo.

Consejos para una dieta adecuada a las necesidades del organismo

Frecuentemente se dice que "hay que comer balanceado" o "equilibrado" o "adecuadamente", pero no se explica qué significa esto ni por qué. Para aclararlo se presentan algunos consejos prácticos y fáciles de recordar.

BEST COPY AVAILABLE

Consejo No. 1: Coma lo que quiera y lo que más le guste de lo siguiente:

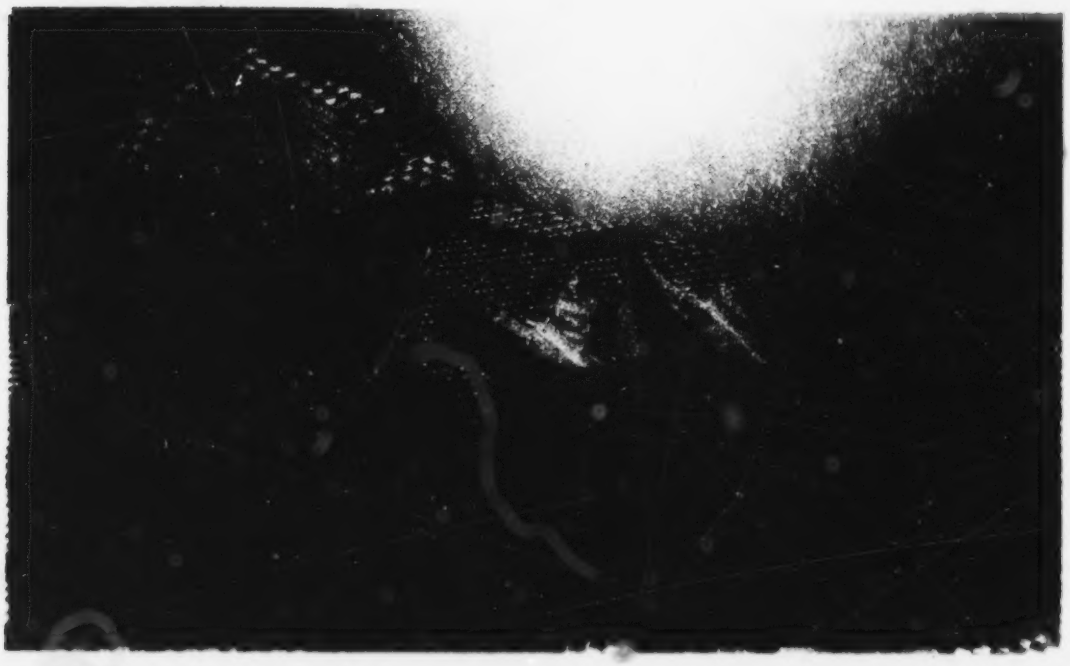
Diariamente: fruta, verdura, cereales integrales y leguminosas en la abundancia que se desee.

— plátanos, papaya, naranjas...

— jitomate, lechuga, calabazas, papas...

— tortillas, pan integral, avena...

— frijoles, lentejas, habas...



La combinación de estos 4 tipos de alimentos proporcionan energías, proteínas, vitaminas, minerales y fibra, que ayudan a asimilar lo que se come y a eliminar lo que no se aprovecha.

337

Las frutas y verduras contienen, sobre todo, vitaminas, minerales y fibra. Las cereales y leguminosas proporcionan energías, proteínas y fibra.

Escriba tres nombres de frutas, tres de verduras, tres de cereales y tres de leguminosas que más le guste comer y que pueda conseguir fácilmente en la comunidad donde usted vive.

Frutas _____

_____

_____

Verduras _____

_____

_____

Cereales _____

_____

_____

Leguminosas _____

_____

_____

¿Qué le proporcionan al organismo cada uno de esos alimentos?

_____

_____

_____

Consejo No. 2: Hay que recordar que de los siguientes alimentos, comer poco sí ayuda, pero mucho, daña:

Tres o cuatro veces por semana: comer algún alimento de origen animal, para complementar las proteínas de los cereales y las leguminosas:

— El pescado es rico en proteínas y minerales y casi no tiene colesterol; consumirlo una o dos veces por semana es suficiente. La carne de res tiene proteínas pero también tiene colesterol. Se pueden ingerir 200 ó 300 gr por semana.

— Comer una ración de pollo, una o dos veces por semana.

— El huevo que contiene mucha proteína, pero también mucho colesterol, puede hacer daño. Por lo que los adultos no deben consumir más de cuatro a la semana. Los niños pueden consumir uno diario.

— En los adultos es suficiente tomar un vaso de leche diario y en los niños, mujeres embarazadas o lactantes, dos vasos o el equivalente en queso.

El colesterol es una grasa necesaria para la vida, pero que en exceso se deposita en las arterias y obstruye la circulación. De ahí se generan frecuentemente los infartos. No es recomendable comer diariamente los alimentos que contienen colesterol como el huevo y la carne de res. Los vegetales no contienen colesterol, aunque tengan grasas.

339

¿Por qué no es recomendable para los adultos comer más de cuatro huevos por semana?

Consejo No. 3: Alimentos que hay que evitar comer o comer muy poco:

Nunca o muy poco:

- Grasas o aceites, aunque dan energías, engordan y alimentan poco.

— Sal porque aumenta la presión arterial y, en algunos casos, como en el embarazo produce hinchazón.

— Azúcar porque aunque da energía, engorda y casi no alimenta, por eso no es recomendable tomar refrescos embotellados.

— Alimentos industrializados porque son más caros, pierden valor nutritivo y contienen sustancias químicas perjudiciales que se añaden para conservarlos en la lata.

— Frituras y "alimentos chatarra", que son muy caros y **no alimentan** como chicharrones, papas fritas, churritos, pastelillos, dulces, etc.

Consejo No. 4:

Consumir en abundancia:

Mucha agua hervida, sola o de frutas, pues la necesitamos para conservar la temperatura, digerir los alimentos y limpiar el organismo.

Es recomendable consumir agua hervida en abundancia. Muy poco o casi nada de grasas, aceites, sal y azúcar. Evitar los alimentos industrializados y alimentos "chatarra".

Lea todos los consejos para una buena alimentación y escriba los hábitos alimenticios que usted considera conveniente poner en práctica, a partir de hoy, para mejorar la salud de su familia.

Cambios mínimos para quien come menos de lo que necesita

La población mal alimentada no tiene que cambiar sus hábitos alimenticios siguiendo las mismas reglas que la que consume una dieta excesiva.

Las familias cuyos recursos económicos son escasos, presentan en su alimentación fallas diferentes. Consumen una dieta a base de maíz y frijol casi sin variación. Y de vez en cuando, consumen gran cantidad de productos animales; es decir, comen carne en las fiestas o cuando matan algún animal. Se come mucha carne un día de fiesta; pero pasa mucho tiempo para comerla nuevamente. Esto provoca que lo consumido se utilice como energía y no se aprovechen adecuadamente las proteínas animales.

Para comenzar a balancear su alimentación se sugiere a estas familias que:

— Consuman otros granos, además de maíz y frijol, tales como: arroz, garbanzo y lenteja. Siempre que se pueda, tomar cereales integrales como el trigo y la avena.

— Preparen platillos en donde se mezclen distintos tipos de alimentos en los que incluyan leguminosas, verduras y si es posible, un poco de alimentos de origen animal, por ejemplo: arroz con huevo, pozole, mole de olla.

— "Extiendan" los productos animales lo más posible, es decir, hagan que rindan más, combinándolos con otros alimentos (vegetales) y tratando de que los platillos principales de cada comida lleven, aunque sea un poco de ellos. Por ejemplo: carne con papas, garbanzo, zanahoria o jitomate; huevo con nopales. En México existen los llamados "antojitos": sopes, tostadas, taquitos, que preparados con higiene en la casa, resultan una buena alternativa porque combinan cereales, verduras, leguminosas y productos animales.

Las familias cuyos recursos económicos son escasos pueden iniciar tres cambios mínimos para mejorar su alimentación.

— **Consumir otros granos además de maíz y frijol.**

— **Preparar platillos mezclando leguminosas, verduras y si es posible, alimentos de origen animal.**

— **Combinar los productos animales con otros alimentos para que los productos animales alcancen para varios días de la semana.**

Cambios mínimos para quien come más de lo que necesita

Las personas que comen en exceso han desarrollado hábitos alimenticios equivocados, pero que son fáciles de corregir. Se sugiere que realicen tres cambios pequeños y significativos, que pueden introducir fácilmente en sus hábitos diarios para ir comiendo mejor en forma gradual, hasta alcanzar el nivel recomendado en el capítulo anterior.

Para comenzar a balancear su alimentación se sugiere que estas personas:

— Consuman menos productos animales. Limiten el huevo a tres veces por semana. Coman más pescado y pollo que carnes rojas.

— Cocinen con menos grasa y empleen para ello un aceite vegetal.

BEST COPY AVAILABLE

— Consuman bastantes verduras y frutas. Preparen ensaladas, sopas de verduras y frutas como postre. Tenerlas siempre presentes en la mesa.

El exceso de ácidos grasos y colesterol es lo más problemático en una alimentación. De ahí que dos de los cambios sugeridos se enfoquen directamente a combatir este aspecto. Por otro lado, el consumo de frutas y verduras ayuda a disminuir el colesterol y favorece la buena digestión. Además, resulta innegable el beneficio de comer verdura fresca, en lugar de botanitas grasosas, o fruta, en lugar de postres ricos en azúcares y harinas refinadas.

En ambos extremos hay hábitos recomendables:
¡Rescátelos!

Ideas importantes

- Comer es algo que todos necesitamos, desde el nacimiento hasta la muerte. El instinto de satisfacer el hambre es innato. Sin embargo, no nacemos sabiendo comer adecuada y racionalmente. **Comer racionalmente es ingerir aquello que más nos sirve y en la cantidad adecuada** para crecer y desarrollarnos, sin excesos que nos lleven a la obesidad, ni deficiencias que nos conduzcan a la desnutrición.

- Las frutas y las verduras contienen sobre todo **vitaminas, minerales** y **fibra.**

- Los cereales y las leguminosas proporcionan **energías, proteínas** y **fibra.**

- **El colesterol** es una grasa necesaria para la vida, pero que en exceso se deposita en las arterias y obstruye la circulación. De ahí se generan frecuentemente los infartos. No conviene consumir los alimentos que contienen colesterol en grandes cantidades, ni diariamente.

- El consumo de frutas y verduras ayuda a disminuir el colesterol y favorece la buena digestión.

- Una dieta adecuada responde a los requerimientos o necesidades del organismo, por lo que se deben ingerir alimentos que produzcan energía, así como alimentos que contengan proteínas, vitaminas y minerales.

BEST COPY AVAILABLE

- Es conveniente, para el organismo, **consumir agua limpia y hervida en abundancia**; muy poco o nada de grasas, aceites, sal y azúcar; evitar los alimentos industrializados y alimentos "chatarra".

- Las familias cuyos recursos económicos son escasos presentan en su alimentación algunas fallas. Se recomienda variar más los alimentos que consumen y comer con más frecuencia productos animales, aunque sea en pocas cantidades.

Lección 2

La práctica de la alimentación adecuada

¿Qué razones mueven a las personas a comer lo que comen?

— Así aprendieron y se acostumbraron a comer en su familia desde pequeños.

— Algunos agentes del medio, en particular el radio y la televisión, influyen en la selección de determinados productos para beber y comer.

Generalmente, no se considera en la elección de los alimentos la información acerca de lo más nutritivo y más barato.

Para mejorar las costumbres en la alimentación, lo fundamental es decidir lo que es conveniente cambiar y después practicarlo diariamente. Sin duda se puede reconocer aquéllo que es adecuado y conservar su práctica; también es conveniente seleccionar otros productos nutritivos disponibles.

De la publicidad es necesario defenderse ya que la finalidad de los que anuncian es vender y ganar dinero, aunque sea en detrimento de la salud y del presupuesto familiar, como es el caso de los cigarros, las bebidas alcohólicas, los refrescos y otros productos de poco o nulo valor nutritivo.

Escriba usted lo que desayunó, comió o cenó el día de ayer.

_____

_____

_____

_____

Escriba los alimentos que acostumbra comer diariamente y en los días de fiesta o domingos.

Diariamente _____

_____

_____

_____

Días de fiesta o domingos _____

_____

_____

Recuerde que comer bien es **combinar** diariamente los cuatro grupos de alimentos, es decir:

— Verduras, como calabacitas, jitomate, berros, ejotes, brócoli, chícharos o coliflor, etc.

— Frutas, como manzana, naranja, papaya, sandía, melón, etc.

— Cereales y tubérculos, como maíz, trigo, arroz, avena, papa, camote, zanahoria, etc.

— Leguminosas y productos animales, como frijol, lentejas, habas, garbanzo, o un poco de pollo, carne, leche, huevo o pescado.

Revise usted lo que escribió y verifique si combina diariamente alimentos de los cuatro grupos o si le falta alguno. Anote lo que le falta.

¿Cómo puede mejorar su alimentación diaria? ¿Qué puede comprar o sembrar donde usted vive para completar su alimentación?

Para facilitar el cambio en la alimentación, a continuación se analizarán algunos ejemplos de desayuno, comida y cena que mucha gente acostumbra preparar.

Primer ejemplo:

Doña María, esposa de don Francisco y madre de 4 hijos, está preocupada porque no sabe si le está dando bien de comer a su familia. Lo que preparó el lunes y el martes está escrito a continuación. **Analícelo.**

Lunes:

Desayuno: Arroz con frijoles, leche y pan.

Comida: Sopa de pasta, papas con huevo, tortillas y un refresco.

Cena: Café con leche y pan.

Martes:

Desayuno: 2 huevos para cada persona, café con leche y pan.

Comida: Arroz, pollo, frijoles, tortillas y refrescos.

Cena: Sopa de pasta, arroz con leche, pan y refrescos.

Usted ¿qué opina?_____

_____

_____

_____

_____

Lo primero que se nota es que no se consumieron ni frutas ni verduras, que son fuente de vitaminas, minerales y fibra.

Toman refrescos diariamente, que son caros y no nutren. Es preferible tomar agua hervida preparada con limón, naranja o de otras frutas de temporada.

Es adecuado que la carne no se consuma diariamene. Un adulto no debe comer más de tres huevos a la semana, un niño puede comer uno diario.

Se recomienda comer más tortilla que pan, pues son más nutritivas y más baratas.

Segundo ejemplo:

La niña más chiquita tiene 3 meses. Doña María está triste porque le está dando pecho y ella quisiera comprarle leche de lata, pero no le alcanza el dinero.

¿Qué opina usted?_____

_____

_____

_____

¡La leche materna es lo mejor!

No hay nada tan nutritivo, tan barato, tan sabroso y tan práctico como la leche materna y además, protege a los bebés contra las enfermedades.

Tercer ejemplo:

Salvador y Magdalena se casaron hace apenas un año. Ella tiene 2 meses de embarazo. Juntos platican acerca de lo difícil que está la situación y cómo le harán para comer bien y que el niño nazca "bien gordito". Esto es lo que quieren comer:

Desayuno: Diario 3 huevos cada uno, frijoles, tortillas y pan.

Comida: Diario carne, arroz y caldo de pollo con verduras y muchas tortillas, "porque la mamá tiene que comer por dos".

Cena: Huevo con chorizo o guisado del medio día, pan y refrescos.

¿Qué opina usted?_____

_____

_____

_____

Es cierto que las señoras embarazadas necesitan comer un poco más que de costumbre, pero no necesitan comer por dos. Tres huevos diarios en la mañana y un huevo en la noche hacen daño porque tienen mucho colesterol.

Las mujeres embarazadas pueden comer 4 ó 5 huevos a la semana; carne 2 ó 3 veces, pollo 2 ó 3 veces y pescado 2 ó 3 veces. La leche o queso y tortillas diario.

También necesitan hierro y calcio. El calcio lo pueden ingerir en la leche, el queso, las tortillas o en el pescado. El hierro en el jitomate, los frijoles, las lentejas, las espinacas, las acelgas, etc. También es recomendable que coman fruta todos los días.

El refresco no es recomendable pues engorda y provoca que los dientes se piquen.

Para evitar que los niños coman golosinas en la escuela, se recomienda prepararles frutas; como plátano, manzana, piña, jícama o jitomate, que son más sanos y nutritivos que los dulces y golosinas.

Comer mejor puede ser más barato y más sabroso. Por ejemplo, un taco de arroz con aguacate y un poquito de queso, con cebolla y jitomate.

Para que una comida sea nutritiva, es necesario consumir diariamente alimentos como verduras y frutas, que proporcionan hierro, calcio y vitaminas, cereales y tubérculos que proporcionan energía; leguminosas y productos animales que proporcionan proteínas.

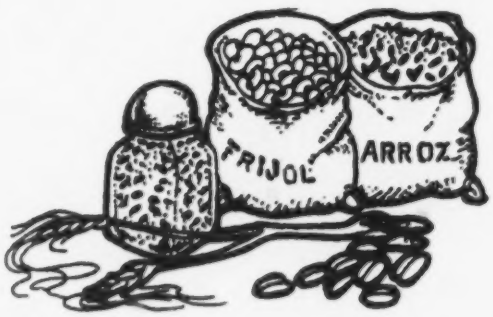
A continuación se presenta un menú para la comida de una semana.

Lunes

Sopa de lenteja con nopalitos
Hígado de res encebollado
Ensalada de betabel
Tortillas de maíz
Agua de limón

Martes

Arroz blanco
Cocido de carne con verduras
Frijoles
Tortillas de maíz
Agua de fruta de la estación



BEST COPY AVAILABLE

Miércoles

Sopa de verduras
Sardinas
Elotes guisados
Gelatina
Pan
Agua de limón

Jueves

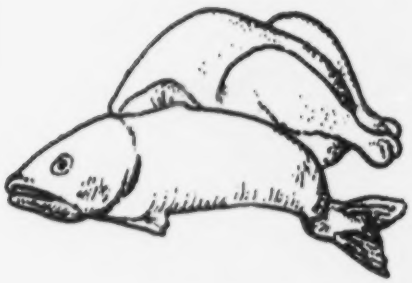
Sopa de avena
Adobo de carne de cerdo
Ensalada de lechuga
Dulce de tapioca
Tortillas de harina
Agua de horchata

Viernes

Sopa de pasta
Zanahoria cruda con limón
Pan de cazón
Agua de limón

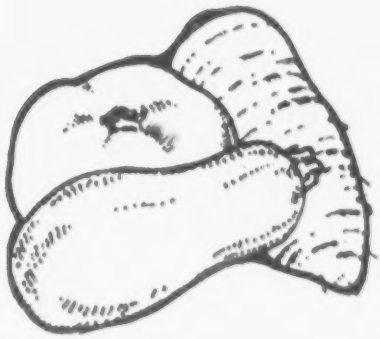
Sábado

Sopa de espinaca
Pollo en mole verde
Ensalada de calabazas
Tortillas
Agua de fruta de la estación



Domingo

Sopa de haba
Lengua en su jugo
Ensalada de coliflor
Frijoles
Tortillas de maíz
Agua de fruta de la estación



Ideas importantes

- Para mejorar los hábitos alimenticios se tienen que conocer los alimentos que son más nutritivos y más baratos y, a la vez, buscar la manera de combinarlos para que resulten balanceados, accesibles y sabrosos.

- Para que una comida sea nutritiva, deben consumirse alimentos como **verduras** y **frutas** que proporcionan hierro, calcio y vitaminas; **leguminosas** y pocos **productos animales** que proporcionan proteínas.

Lección 3

El aparato digestivo

Desde que se inicia la vida y hasta la muerte, el organismo necesita alimentarse. **El proceso de la digestión** es permanente. Los órganos como el hígado, el estómago o los intestinos, funcionan sin estar sujetos a la voluntad de las personas.

¿Cómo transforma el organismo los alimentos en nutrientes?

El aparato digestivo es un laboratorio para transformar y asimilar los alimentos.

Está compuesto por la boca, el esófago, el estómago, el hígado, el páncreas, el intestino delgado y el intestino grueso.

Aunque su descripción física es sencilla, las funciones que llevan a cabo son muy complejas y se pueden comparar con lo que se realiza en un laboratorio altamente tecnificado.

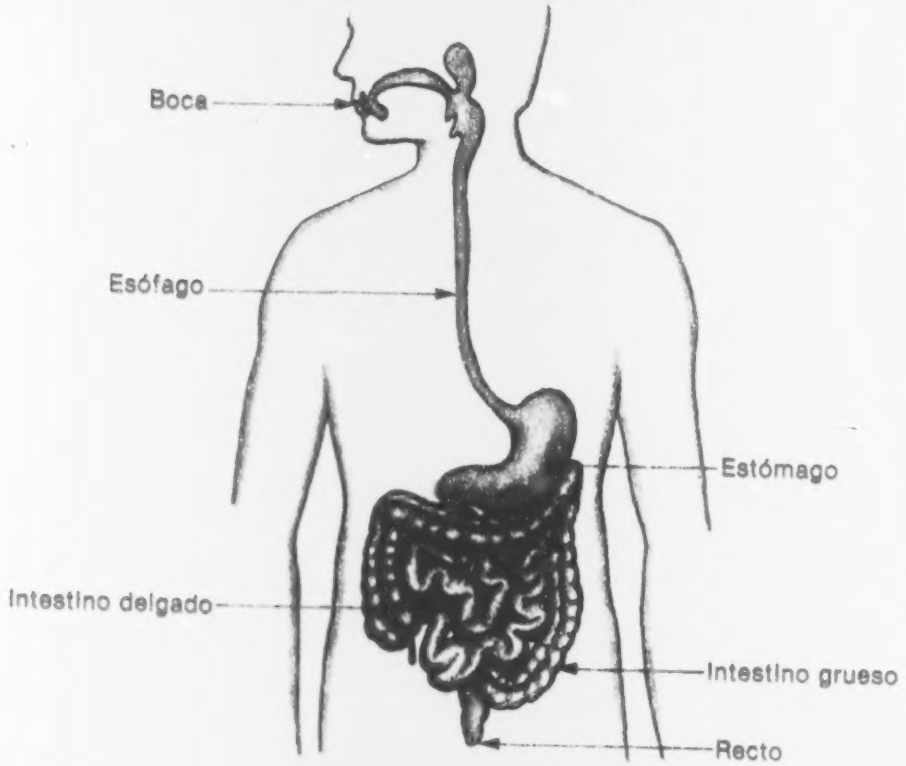
Las funciones son las siguientes:

— Ingestión y preparación de los alimentos, que se realizan a través de la boca.

— Transformación de los alimentos, que se inicia en la boca y se continúa en el estómago y el intestino delgado.

— Absorción de sustancias aprovechables por el organismo, que se realiza en el intestino delgado y en el intestino grueso.

— Defecación de sustancias de desecho, a través del recto que está localizado al final del intestino grueso.



368

Las glándulas salivales, el hígado, la vesícula biliar y el páncreas contribuyen al proceso de la digestión y a la absorción de los nutrientes al torrente sanguíneo.

Señale en la columna de la derecha la parte del aparato digestivo donde se realizan las siguientes funciones:

Ingestión _____

Transformación _____

Absorción _____

Defecación _____

El proceso digestivo

Un buen principio asegura un buen final. ¿Sabía usted que el proceso digestivo depende en primer lugar de **la masticación**?

El proceso digestivo comienza en la boca donde se ubican los dientes, la lengua, las glándulas salivales y la faringe. En la boca se efectúa **la masticación**, **la insalivación** y **la deglución**.

Póngase frente a un espejo, abra la boca y observe su interior.

Describa brevemente el interior de su boca.

El buen estado de los dientes permite cortar y triturar los alimentos.

Los dientes requieren de higiene y cuidados permanentes. Los dulces, los refrescos y demasiada azúcar producen caries. En general, los restos de comida que quedan cuando no hay una limpieza constante y adecuada causan infecciones en las encías y en otras partes del organismo.

El mal aliento es señal de alguna enfermedad: inflamación de anginas, bronquitis, falta de capacidad del riñón, del hígado, presencia de diabetes o infección estomacal. Además resulta desagradable para quien lo padece y para los demás.

Cuando esto sucede se recomienda visitar al médico o al dentista.

La insalivación se produce automáticamente al masticar. A veces, basta con ver u oler los alimentos para producirla.

Al masticar los alimentos y humedecerlos con saliva se inicia **la digestión.**

En la masticación e insalivación también intervienen: **la lengua** que, con sus movimientos, facilita la formación del bolo alimenticio y **la faringe** cuyos músculos facilitan la deglución, es decir "tragar" o "pasar" los alimentos al **esófago.**

Si se mastica despacio moliendo bien cada bocado, se prepara el alimento para el siguiente paso. Un buen principio facilita un buen final.

Morder, masticar y tragar los alimentos depende de la voluntad de la persona. A partir de la deglución ya nada se puede hacer para ayudar a la digestión.

Señale las partes de la boca que intervienen en el proceso digestivo y la actividad que realizan cada una de ellas.

Escriba su opinión sobre la importancia del cuidado de los dientes.

Explique usted cómo cuida sus dientes.

En **el esófago** se lleva a cabo la deglución de tipo reflejo, llamada así porque se realiza sin participación de nuestra voluntad: este órgano es un tubo de aproximadamente 25 cm de longitud. Nace en la garganta y está encargado de llevar el bolo alimenticio **al estómago** con ayuda de sus movimientos, parecidos a la manera del caminar de un gusano. El avance del bolo alimenticio se produce debido a los músculos del esófago, lo que, a su vez, provoca una presión que obliga a los alimentos a caer al estómago y evita regresarlos a la boca.

La deglución del bolo alimenticio, que empieza en la boca, continúa involuntariamente en el esófago debido a los movimientos de sus músculos y paredes hasta caer en el estómago.

Digestión estomacal

El esófago en su parte final entra al **estómago** y permite el paso del bolo alimenticio. **El estómago** es la víscera de mayor capacidad de las digestivas y realiza las siguientes funciones:

— Recoge y retiene los alimentos para transformarlos. **Los jugos gástricos continúan con el proceso de digestión del bolo alimenticio. Los alimentos permanecen o abandonan el estómago de acuerdo a sus componentes. El pan, las pastas y los azúcares avanzan en el proceso digestivo más rápido que las proteínas (carnes sin grasa, pescado). Las grasas son los componentes que requieren más tiempo para su transformación.**

— Mezcla y bate el bolo alimenticio para separar los nutrientes. **Los jugos gástricos separan las proteínas, carbohidratos, azúcares, grasas, aceites, vitaminas y minerales. En este momento el alimento toma una apariencia semilíquida llamada quimo. La digestión estomacal es parcial pues el estómago no digiere a fondo los azúcares, ni las proteínas ni las grasas.**

Preparado el quimo pasa al **duodeno** que es la primera parte del **intestino delgado**, donde la digestión llegará a su fase final.

El estómago es una víscera de gran capacidad situada en el abdomen y realiza dos funciones del proceso digestivo.

- **Recoge el bolo alimenticio que llega del esófago y lo retiene temporalmente mientras transforma sus componentes.**
- **Separa y simplifica las sustancias alimenticias antes de pasar al intestino delgado.**

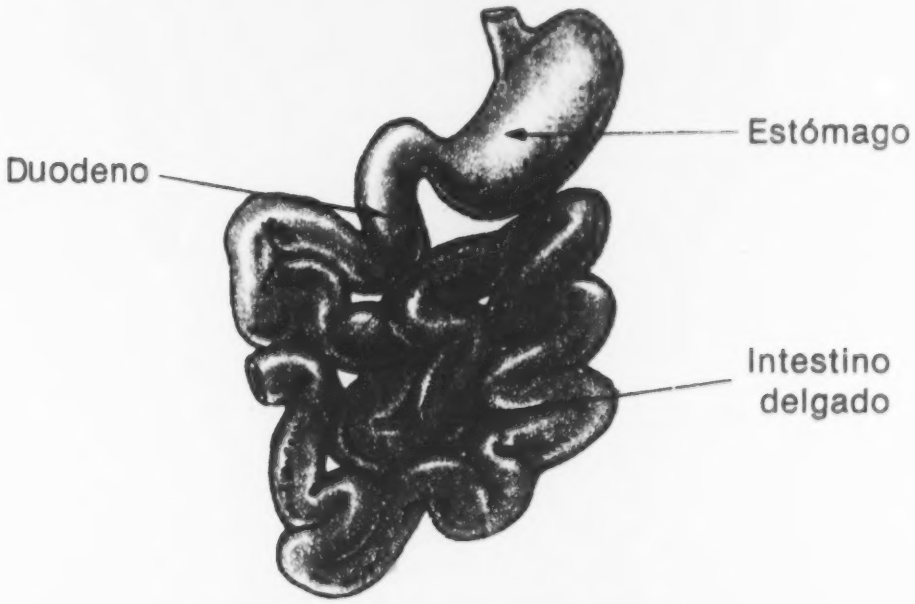
Los alimentos ingeridos y ya preparados por la acción del estómago, pasan al **intestino delgado**. La digestión se lleva a cabo en la parte inicial del intestino delgado, llamado **duodeno**, por la acción de los fermentos producidos por el propio intestino, por el jugo pancreático y por la bilis, ya que los conductos del **hígado** y **el páncreas** desembocan en este sitio.

La bilis y el juego pancreático contribuyen a la descomposición de las grasas, azúcares y proteínas y neutralizan la acidez de los alimentos.

El paso de la comida por el intestino delgado dura de 4 a 8 horas. El intestino se mueve constantemente para transformar el quimo en **quilo**, que es una sustancia líquida que contiene los nutrientes listos para ser absorbidos por las vellosidades intestinales.

Las paredes intestinales están recubiertas por **vellosidades intestinales** que sirven para absorber o "chupar" los nutrientes y trasladarlos a la sangre y al sistema linfático.

Así, los hidratos de carbono, las sales minerales, el agua y las vitaminas son absorbidos por **las venas** y llevadas al **hígado** donde se almacenan o distribuyen. **Los vasos linfáticos** distribuyen las grasas a todo el cuerpo. De esta manera, los alimentos son asimilados a través del proceso digestivo y los nutrientes llegan a los diferentes órganos y tejidos que los necesitan, a través de la circulación de la sangre.

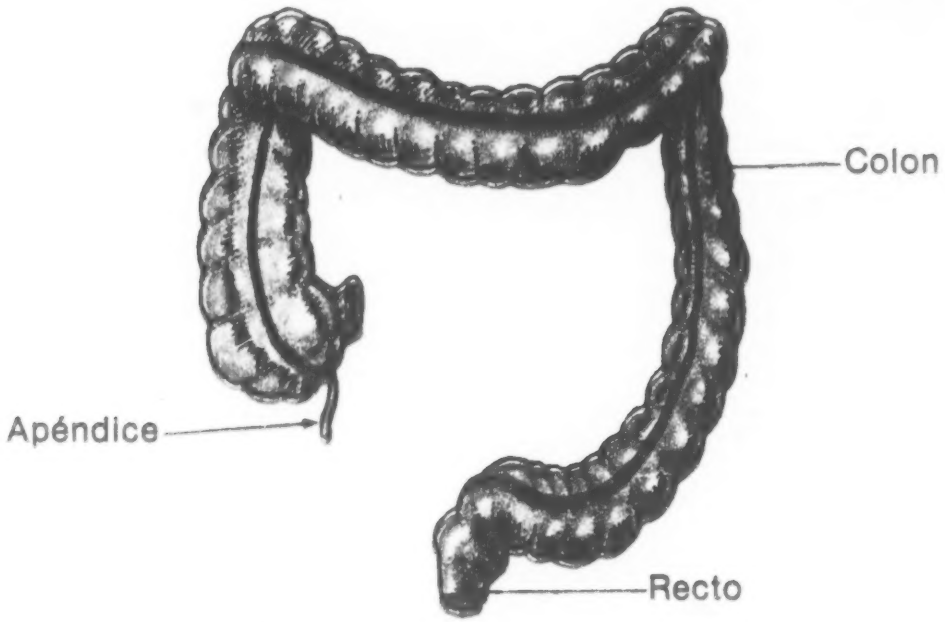


BEST COPY AVAILABLE

La defecación

El intestino grueso es la parte final del intestino y sus funciones principales son la absorción de agua y sales minerales, así como la formación y eliminación de las heces a través de la evacuación.

En el intestino grueso se aloja una amplísima gama de bacterias que favorecen la síntesis de las vitaminas B y K y la formación de las heces fecales o excremento. Las heces están compuestas especialmente de celulosa (una sustancia que el hombre no digiere), de desechos de la mucosa, de secreciones digestivas y de gérmenes. Las sustancias de desecho pasan de 10 a 12 horas en el intestino grueso.



El fenómeno mediante el cual se expulsan las heces se denomina **evacuación**.

363

Todas las frutas y verduras y también los cereales y las leguminosas integrales, contienen una sustancia llamada **fibra**, compuesta principalmente de otra sustancia llamada **celulosa** que no es digerida por el organismo.

La fibra absorbe agua y bilis durante la digestión y pasa directamente al intestino grueso. Pareciera una esponja que absorbe los líquidos, que aumenta el volumen del excremento y el tiempo que éste permanece en el organismo, evitando así que intoxique al cuerpo, pues retiene las sustancias irritantes para el organismo y las lleva al exterior.

Cuando no se comen suficientes alimentos con fibra, las sustancias irritantes son absorbidas por el organismo, especialmente la bilis. Si esto sucede el excremento será escaso, pálido y con muchas bacterias.

Las personas que consumen alimentos con fibra, reducen la probabilidad de padecer estreñimientos, colitis, diverticulitis o cáncer del colon. Algunos tipos de fibras como la pectina de las frutas contienen sustancias que reducen el colesterol.

El intestino grueso es la parte final del aparato digestivo. Sus funciones principales son: la absorción de agua y sales minerales y la formación y eliminación de las heces a través de la evacuación.

Para el buen funcionamiento del intestino grueso se recomienda ingerir alimentos que contengan fibra.

El aparato digestivo funciona permanentemente para transformar los alimentos en nutrientes.

Escriba algunas recomendaciones para contribuir al correcto funcionamiento del aparato digestivo.

— Masticación

— Alimentación variada con pocas grasas y proteína animal dos veces a la semana

— Alimentos que contengan fibra

— Horario de las comidas

Ideas importantes

- **El aparato digestivo** está compuesto por la boca, el esófago, el estómago, el hígado, el páncreas, el intestino delgado y el intestino grueso.

- Las funciones del aparato digestivo son: **ingestión** y **preparación** de los alimentos, **transformación, absorción** y **evacuación.**

- Las funciones de ingestión, preparación y transformación de los alimentos, para ser asimilados por el organismo, se inician en la boca a través de **la masticación, la insalivación** y **la deglución.**

- **La deglución** del bolo alimenticio, que empieza en la boca, continúa involuntariamente en el esófago, debido a los movimientos de sus músculos y paredes, hasta caer en el estómago.

- **El estómago** es una víscera de gran capacidad situada en el abdomen y realiza dos funciones del proceso digestivo:

  — Recoge el bolo alimenticio que llega del **esófago** y lo retiene hasta que transforma sus componentes en una sustancia semilíquida llamada **quimo.**

  — Separa y simplifica las sustancias alimenticias antes de pasar al intestino delgado para **la absorción.**

- Las funciones del **hígado** y del **páncreas** son fundamentales en el proceso de la digestión.

- **El hígado**, a través de la bilis que produce, elimina las toxinas que llegan al intestino. Además, en el hígado se transforman, almacenan y distribuyen algunas sustancias nutritivas.

- **El páncreas** envía el jugo pancreático al **intestino delgado** para neutralizar la acidez de los alimentos y favorecer su digestión y absorción.

- En **el intestino delgado** se realiza la digestión por la acción de los fermentos del propio intestino, el jugo pancreático y la bilis.

- El alimento se transforma en sustancia líquida, preparada para ser absorbida por las **vellosidades intestinales** y así, ser distribuidas por todo el cuerpo a través de la circulación de la sangre. Las sustancias de desecho pasan al **intestino grueso**.

- **El intestino grueso** es la parte final del aparato digestivo. Sus funciones principales son: la absorción de agua y de sales minerales y la formación y eliminación de las heces a través de **la evacuación**. Para el buen funcionamiento del intestino grueso se recomienda ingerir alimentos que contengan fibra.

Lección 4

Enfermedades relacionadas con la falta de higiene en la alimentación

Los alimentos son indispensables para vivir; sin embargo, si no están **limpios** y **en buen estado** se ingieren, junto con ellos, parásitos, bacterias y virus que producen enfermedades.

Por lo tanto, es necesario vigilar que el consumo de los alimentos se efectúe en las mejores condiciones de **higiene**.

Las enfermedades más frecuentes producidas por la falta de higiene en la alimentación son: la fiebre tifoidea y las causadas por parásitos intestinales.

La higiene de los alimentos incluye **el lavado**, **la preparación**, la **conservación** y **la ingestión** de ellos.

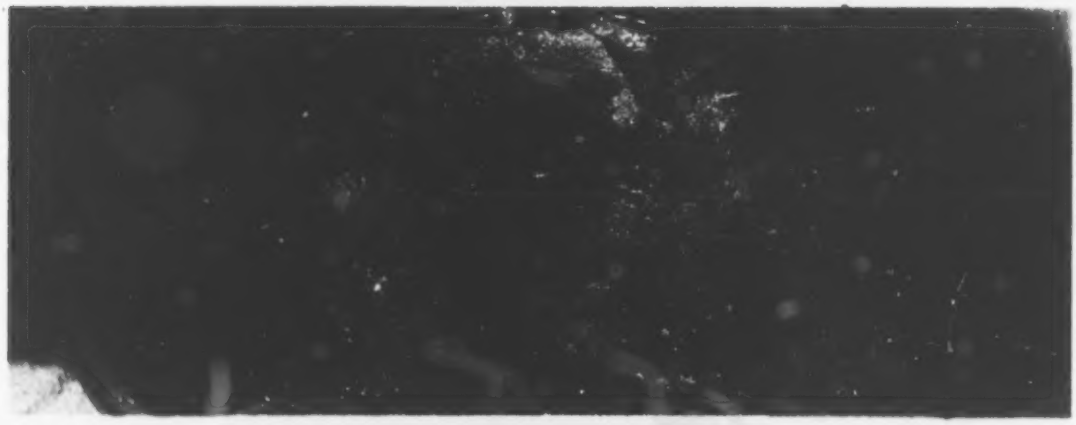
Algunas recomendaciones generales, fáciles de llevar a cabo, son las siguientes:

— Lavar la fruta y la verdura con agua y con jabón y, de ser posible, con estropajo. Con frecuencia estos alimentos se riegan con agua contaminada y, en ocasiones, hasta con aguas negras. Por eso, es indispensable lavar toda la fruta y verdura con agua y jabón.

— La lechuga, las fresas, los berros, el brócoli y las verduras que no se pueden lavar y tallar se remojan en agua y unas gotas de yodo o sal durante 20 minutos.

— Hervir la leche y el agua para tomar. Ambos alimentos casi siempre están contaminados. Hervir el agua durante 15 ó 20 minutos a partir de que comienza a burbujear.

— Cocinar muy bien la carne, especialmente la de cerdo. Es recomendable cortarla en pequeños trozos para que se cocine bien. Es preferible hervida al vapor o asada para evitar el uso de grasas y aceites en exceso.



— Lavar bien el huevo y evitar consumirlo crudo. La cáscara del huevo casi siempre está contaminada con el excremento de la gallina y puede causar una infección intestinal.

— Tapar la comida para evitar que le caiga polvo y para protegerla de moscas y otros insectos que transportan en sus patas gran cantidad de microbios nocivos.

— Guardar los alimentos en lugares frescos para impedir que se echen a perder, sobre todo en la época de calor.

— La persona encargada de la preparación de la comida necesita lavarse las manos antes de comenzar su tarea. Si interrumpe esta actividad para hacer otra cosa conviene que se vuelva a lavar las manos para continuar cocinando. Para servir los alimentos, también es necesario tener las manos limpias. Se recomienda que la persona que cocina mantenga sus uñas cortas.

— Lavar trastes, utensilios y cubiertos. Todo lo que se usa para cocinar y para comer tiene que estar bien lavado. Los residuos de alimentos que se queden en los trastes facilitan que los microbios encuentren un lugar donde alojarse y reproducirse.

— Guardar la basura en bolsas o recipientes cerrados, de preferencia fuera del hogar. La basura atrae moscas, cucarachas, ratones, que son animales que transmiten enfermedades. Si la basura está bien tapada se evita la proliferación de estos animales y de enfermedades.

La higiene de los alimentos incluye el lavado, la preparación, la conservación y la ingestión de ellos. Las recomendaciones más importantes son:

— **Lavar la fruta y verdura con agua y jabón.**

— **Hervir la leche y el agua.**

— **Cocer muy bien la carne.**

— **Lavar con jabón la cáscara del huevo y no comerlo crudo.**

— **Tapar la comida.**

— **Guardar los alimentos en lugares frescos.**

— **Lavarse las manos antes de preparar y servir la comida.**

— **Lavar muy bien trastes, cazuelas, cacerolas.**

— **Tapar la basura.**

BEST COPY AVAILABLE

¿Por qué cree usted que es importante la higiene de los alimentos?

La falta de higiene en la alimentación puede ocasionar enfermedades del aparato digestivo.

Enfermedades gastrointestinales

Las enfermedades más frecuentes producidas por la falta de higiene en los alimentos son: **la fiebre tifoidea** y **las causadas por parásitos intestinales.**

La fiebre tifoidea es una infección por bacterias del género de las salmonelas. Se transmite por medio de la materia fecal o la orina de personas afectadas, o a través de agua, leche y alimentos contaminados. Las moscas acarrean las bacterias al posarse en el excremento de personas o animales enfermos.

La tifoidea comienza con fiebre de 39 ó 40°C. La tifoidea más benigna comienza con 38°C, dolor de cabeza, malestar general, dolor de espalda, tos seca, pérdida del apetito, diarrea con ligero dolor en el vientre, a veces aparecen manchas rosadas en el tronco.

Esta enfermedad requiere de tratamiento médico inmediato.

Existe una gran variedad de **parásitos intestinales**, de distintas formas y tamaños que necesitan del organismo para vivir y alimentarse y escogen al intestino para hacerlo.

Los tipos de parásitos que con más frecuencia atacan al organismo son **las amibas, la solitaria, la ascaris** (lombrices), **los oxiuros** (alfilerillo), **los tricocéfalos** y **las giardias**.

Se padecen dolores del vientre, falta de apetito, diarrea con o sin sangre, anemia y desnutrición. Un signo principal es la expulsión de algunos parásitos.

Un síntoma común de estas enfermedades es **la diarrea**.

La enfermedad se adquiere por la ingestión de los huevecillos de los parásitos que se encuentran, en gran cantidad, en el excremento de algún enfermo. Se propagan habitualmente a través de las uñas y las manos de quienes preparan la comida y de los alimentos regados con aguas negras y que no se lavaron bien.

¿Cree usted que la diarrea es una enfermedad? La diarrea no es una enfermedad. Es una manera que tiene el cuerpo de defenderse de algunas enfermedades, con ello intenta sacar, evacuar los microbios que causan infecciones. **Cuando se tiene diarrea significa que el organismo está luchando contra la enfermedad.** Claro que si la diarrea persiste, la persona puede llegar a deshidratarse. Para que esto no suceda es necesario tomar mucha agua o suero y combatir los microbios que la producen.

Una infección es una enfermedad causada por un virus o bacteria que entra en el cuerpo y produce daño, porque utiliza los nutrientes del organismo y sus tejidos para vivir y reproducirse. Cuando encuentra condiciones favorables se reproduce en gran proporción generando enfermedades serias. Estos microbios consumen al organismo, lo debilitan y le roban un poco de vida.

Las infecciones intestinales que causan diarrea, por lo general, se adquieren al comer alimentos y agua contaminados con microbios que hacen daño. Cuando los microbios entran en el cuerpo, éste reacciona aumentando la frecuencia de las evacuaciones, las cuales también se hacen más aguadas. Por ello cuando se tiene diarrea el cuerpo pierde líquidos.

Las infecciones que causan diarrea se presentan a cualquier edad. Son más frecuentes y peligrosas en los niños menores de cinco años, especialmente cuando están desnutridos, al grado de que pueden causar la muerte.

Los niños saben menos sobre el peligro de comer alimentos contaminados y tomar agua sucia. Conviene enseñarlos a cuidarse.

Además, con más frecuencia se chupan los dedos, se meten las manos y objetos a la boca.

La salud de los niños depende del conocimiento y prácticas higiénicas de alimentación, de la madre y de la familia. Si la madre no es cuidadosa en la preparación y manejo de los alimentos, entonces los niños se enferman con mayor frecuencia.

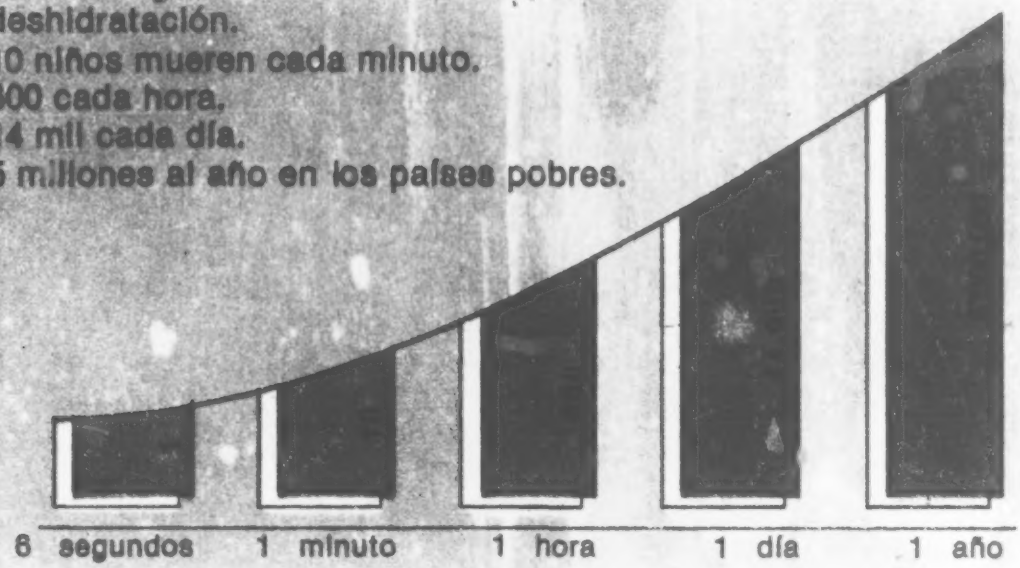
Actualmente el abandono de la lactancia materna por la alimentación con biberón es una fuente importante de enfermedades que causan diarrea. El biberón se ensucia y se contamina con facilidad, lo mismo que la leche. El niño tiene menos defensas en su organismo para evitar la enfermedad, pues las defensas las adquiere de la leche materna.

Gran parte de la población mexicana está deficientemente alimentada y esto es causa del alto índice de **desnutrición** infantil. La desnutrición es un estado, en el cual, el cuerpo carece de los nutrientes indispensables para crecer y para defenderse de las enfermedades. Por ello, las personas desnutridas son más susceptibles a las infecciones, se enferman más seguido y les cuesta más tiempo y esfuerzo recuperarse.

La diarrea, a su vez, provoca que el niño se desnutra más porque pierde los nutrientes y también, porque pierde el apetito. Muchas veces la madre, erróneamente, suspende los alimentos al niño con diarrea por temor a que le hagan daño. Con esto, el niño se debilita más, tiene aún menos defensas contra la enfermedad y carece de energía y otros nutrientes para recuperarse y defenderse.

Por otro lado, la diarrea causa una gran pérdida de líquidos. Cuando al cuerpo le faltan estos líquidos, la persona puede morir. A la pérdida de líquidos se le llama **deshidratación**.

Cada 6 segundos muere un niño por desnutrición-diarrea-deshidratación.
10 niños mueren cada minuto.
600 cada hora.
14 mil cada día.
5 millones al año en los países pobres.



En México mueren al año más de 30 mil niños menores de 5 años a causa de infecciones intestinales, diarrea y deshidratación.

BEST COPY AVAILABLE

El cuerpo puede perder líquidos o deshidratarse en varias formas; la más importante es por diarrea, pero también puede darse por vómitos, excesivo sudor en climas muy calurosos o por fiebre.

La mayoría de las enfermedades gastrointestinales son causadas por falta de higiene. Por comer alimentos contaminados, con microbios o bacterias que hacen daño. Un síntoma de estas enfermedades es la diarrea que produce deshidratación y aumenta la desnutrición.

¿Cuáles son las medidas higiénicas que recomendaría usted para evitar estas enfermedades?

La deshidratación

La deshidratación es un proceso de pérdida de líquidos que se presenta más rápido o más lento en relación con el estado de salud que tenga la persona que se enferma, en relación con la frecuencia e intensidad de las diarreas que atacan al organismo y con los cuidados que se tengan durante la enfermedad.

¿Cómo se reconoce cuando un niño está deshidratado?

Un niño deshidratado presenta ciertas características como las siguientes:

— Mollera caída en los bebés

— Mucha sed

— Ojos hundidos

— Llanto sin lágrimas

— Sequedad de mucosas de la lengua y boca

— Orina menos

— Mucho sueño o irritabilidad

— Aumento de la frecuencia cardiaca (pulso)

— Disminución de la presión arterial

— Respiración profunda y rápida

Una deshidratación leve se detecta cuando la pérdida de peso es menor al 5% (50 gr por kg); por ejemplo, si un niño pesa 5 kilogramos y está deshidratado levemente, perderá 250 gramos al día. También, si tiene menos de 4 evacuaciones líquidas en 24 horas, si el vómito es escaso y si el niño tiene sed. La orina y las lágrimas son normales; boca y lengua normales. Asimismo, el pulso, la mollera y la respiración también son normales y la piel del abdomen al pellizcarse regresa rápidamente.

La deshidratación severa se da cuando el niño tiene más de 10 evacuaciones líquidas en 24 horas. Vomita con frecuencia, tiene mucha sed y dificultad para beber. Puede pasar más de 6 horas sin orinar, tiene los ojos muy secos y hundidos, la lengua y la boca resecas, llora sin lágrimas. La piel del abdomen al pellizcarse regresa muy lentamente. El pulso se observa muy rápido o difícil de palpar. La respiración es muy rápida y profunda. El niño pierde más del 10% de su peso (100 gr por kg). Por ejemplo, si un niño pesa 5 kg y está severamente deshidratado, perderá 500 gramos al día.

Si la diarrea continúa y, además de tener mucha sed y orinar menos de lo acostumbrado, se presentan vómitos y fiebre alta, en un niño menor de un año, el riesgo es mayor y por lo tanto necesita de una atención y vigilancia médica más estrecha, llévelo de inmediato al Centro de Salud más cercano.

Cuando una persona tiene diarrea se deshidrata. **La deshidratación** es una pérdida de líquidos que pone en peligro la vida. Los niños pequeños y desnutridos son los más propensos a las enfermedades que causan diarrea.

¿Por qué es importante llevar la cuenta de las evacuaciones y del número de veces que vomita un niño?

_____

_____

¿Cómo se puede prevenir una infección intestinal?

_____

_____

¿Qué recomienda usted cuando un niño está deshidratado levemente?

_____

_____

¿Qué hay que hacer cuando un niño está severamente deshidratado?

_____

_____

_____

Cuando se presenta una diarrea es importante iniciar de inmediato **la hidratación,** que consiste en proporcionar los líquidos que requiere el organismo (suero).

¿Por qué cree usted que es importante iniciar la hidratación cuando comienza la diarrea?

_____

_____

Para hidratar a un enfermo se le puede dar agua hervida de limón con azúcar y una pizca de sal; o la mitad de agua mineral combinada con la mitad de sidral, o el suero de rehidratación oral.

El suero oral se obtiene en Centros de Salud, clínicas, hospitales, boticas y farmacias.

El suero oral viene en un sobre. El contenido del sobre se vierte en un litro de agua hervida y se revuelve.

Si el niño tiene menos de un año, se le da ½ taza de suero con una cucharita después de cada evacuación floja líquida. Si tiene más de un año se le da 1 taza. Si el niño vomita hay que esperar 10 minutos y luego continuar dándole cucharaditas del suero. Se recomienda darle el suero con cuchara, así se asegura que el niño beba el suero poco a poco y despacio.

El litro de suero sirve para un solo día. Si sobra algo se tira y se vuelve a preparar otro litro al día siguiente.

Además de hidratar al niño con el suero, es necesario alimentarlo de la siguiente manera:

— En el caso de niños menores de cuatro meses, alimentarlo con leche materna, cada vez que lo quiera y más líquido de lo que usualmente bebe; agua hervida fría, atole de arroz, atole de maíz, jugo de frutas, té u otras infusiones suaves.

Si el niño tiene más de cuatro meses, se le da de comer:

— Cinco o siete veces al día, lo que apetezca de los alimentos que tiene la familia, preparados con mucha higiene y que sean fáciles de digerir: arroz cocido, sopas, pollo, pescado, avena cocina, puré de verduras y caldo de frijol. Alimentos con mucho potasio: piña, plátano, papa, naranja, limón, jitomate, atole de maíz, además de la leche materna.

¡Cuidado!

Un niño con diarrea está en peligro de deshidratarse, desnutrirse y hasta morir. ¡Cuídelo!

¡Evite la deshidratación! Al primer signo de diarrea, prepare el suero oral y dáselo al niño.

La higiene personal, de la vivienda y de los alimentos evita enfermedades gastrointestinales.

355

Ideas importantes

- La mayoría de las **enfermedades gastrointestinales** que causan diarrea son adquiridas por comer alimentos contaminados.

- Los alimentos contaminados tienen microbios que causan enfermedades: pueden estar sucios, pueden estar descompuestos, pero también pueden parecer perfectamente buenos, ya que los microbios no se ven.

- Los alimentos se contaminan por las manos sucias, por el polvo, por los animales, tales como moscas, cucarachas, ratones.

  — Por eso, es necesario lavar muy bien los alimentos, lavarse las manos antes de tocarlos y mantenerlos tapados.

  — Las frutas y verduras se lavan con agua, jabón y estropajo.

  — El agua y la leche se hierven para destruir los microbios.

  — La carne se cocina muy bien, especialmente la de cerdo, es recomendable cortarla en pequeños trozos para que toda se cocine bien; es preferible hervida, al vapor y asada para evitar el uso de grasas y aceites en exceso.

  — Lavar bien el huevo y evitar consumirlo crudo.

BEST COPY AVAILABLE

— Tapar la comida.

— Tapar la basura.

— Guardar los alimentos en lugares frescos.

- Cuando una persona tiene diarrea se deshidrata. **La deshidratación** es una pérdida de líquidos que puede poner en peligro la vida.

  — Los niños pequeños y los desnutridos son los más propensos a las enfermedades que causan diarrea y, a su vez, la diarrea causa más desnutrición, lo cual debilita aún más el organismo y pone en peligro la vida.

  — **¡Evite la deshidratación!** Al primer signo de diarrea, prepare el suero oral y déselo al niño.

- La higiene personal, de la vivienda y de los alimentos evita enfermedades gastrointestinales.

Lección 5

Enfermedades relacionadas con la mala alimentación

Así como una alimentación adecuada es fuente de salud, el exceso en la comida causa la **obesidad** y agrava otras enfermedades, como **la arterioesclerosis, la diabetes** y **la hipertensión.** Por el contrario, la deficiencia en la cantidad de ciertos alimentos básicos da lugar a **la desnutrición,** que lleva consecuencias graves para el desarrollo físico y para el desarrollo mental, sobre todo si se da en las primeras etapas de la vida, en particular en los primeros meses. La desnutrición además afecta a la salud en su conjunto, porque sin la energía requerida el organismo no puede funcionar con normalidad.

La desnutrición

La desnutrición se da cuando no se consumen, en cantidad suficiente, los alimentos de cualquiera de los tres grupos:

— Cuando faltan cereales y tubérculos como el maíz, trigo, arroz, papa, camote, que aportan energía, el organismo carecerá parcialmente de estos nutrientes y no se tendrá la energía necesaria para trabajar, estudiar, jugar o simplemente vivir. Varios de los cereales, sobre todo si son integrales pueden aportar proteínas.

— Si no se consumen diariamente leguminosas como el frijol, la lenteja y el garbanzo y si no se consume pescado o pollo o un poco de carne, huevos o queso, se genera en el organismo una carencia de proteínas, tan necesarias para crecer y desarrollarse y para que el organismo funcione bien.

— Cuando se consumen pocas frutas y verduras, seguramente faltarán vitaminas y minerales que ayudan al buen funcionamiento de la vista, al fortalecimiento del sistema nervioso y óseo, a la conservación de la piel, etc.

Además, las verduras y frutas, junto con los cereales integrales y las oleaginosas, son una fuente de fibra, muy útiles para el proceso digestivo.

Tanto **la desnutrición** como **la obesidad** son resultado de procesos más o menos largos; no son como otras enfermedades que aparecen súbitamente y se nota su avance. Por eso, los efectos se notan a largo plazo y es más difícil poner remedio oportunamente.

La desnutrición tiene graves consecuencias en los primeros años de la vida porque el niño está todavía en formación. Si no cuenta con los alimentos necesarios su cuerpo no se desarrollará bien, ni su capacidad mental y quedará más expuesto a infecciones y a otras enfermedades. Los daños en retraso físico y mental son irreversibles.

¿Conoce usted casos como el siguiente?

Una familia, compuesta por Martha y Juan, ve que uno de sus hijos, Juanito, no tiene fuerza para jugar, ni para reír. Lo llevan al doctor y éste lo pesa. Juanito tiene 5 años y pesa 14 kg. El doctor les dice que está desnutrido pues tiene el peso de un niño de 3 años. ¿Cuál cree usted que puede ser la causa de que Juanito esté desnutrido?

¿Qué dirá el doctor a Martha y a Juan para mejorar la salud de Juanito?

Es fácil prevenir **la desnutrición** en los primeros meses de vida puesto que el niño puede alimentarse con la leche materna.

Durante los primeros seis meses de vida, la leche materna es el mejor alimento, tanto por su riqueza nutritiva como porque está especialmente preparada para que el niño la pueda digerir. Por eso, es tan importante que la madre se alimente bien durante el embarazo y la lactancia. Además, esa comunicación entre la madre y el niño es insustituible.

Hacia los cuatro meses de edad ya es posible y útil comenzar a dar, además de la leche materna, jugo de frutas, caldo de frijol, puré de frutas y verduras, de modo que poco a poco, al año aproximadamente, el niño ya se integre a la alimentación familiar.

¿Sabe usted reconocer **la desnutrición**?

No es fácil reconocer la desnutrición en sus primeras etapas. Para evitarla, conviene ir verificando el crecimiento y el peso de los niños, comparándolos con el peso y talla ideales para México, presentados en la "Tabla de peso y talla para niños mexicanos". Cada niño lleva su propia evolución, por lo que no existe un peso único ideal para cada edad, pero sí límites que muestran desnutrición, cuando no se llega al mínimo, o bien obesidad cuando se supera el máximo.

Pesos y tallas ideales de niños mexicanos

Meses	Peso (kg)		Estatura (m)	
	Mínimo	Máximo	Mínimo	Máximo
13	33.00	62.50	1.42	1.69
12	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
11	27.00	46.50	1.33	1.54
10	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9	22.30	38.00	1.24	1.43
8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7	18.50	29.50	1.13	1.30
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5	15.40	23.00	1.02	1.18
4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3	12.00	18.00	0.89	1.02
2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
21	10.10	15.15	0.80	0.91
18	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15	9.06	13.50	0.74	0.84
12	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9	7.50	11.05	0.67	0.75
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3	4.57	7.65	0.56	0.64

Altura

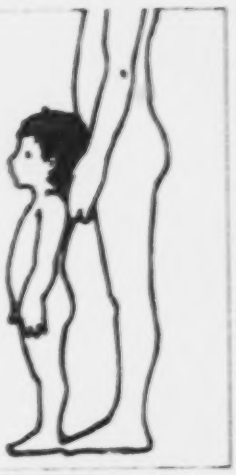
13	32.00	64.00	1.34	1.72
12	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
11	26.00	51.50	1.26	1.59
10	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9	21.20	40.50	1.19	1.45
8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7	18.00	30.00	1.11	1.34
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5	15.00	24.25	1.02	1.21
4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3	12.00	19.75	0.89	1.04
2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
21	9.35	14.85	0.77	0.90
18	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15	8.20	13.15	0.72	0.82
12	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9	6.75	10.95	0.65	0.74
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3	4.35	7.45	0.56	0.64

Altura

Servicios de Salud. BANRURAL

Por ejemplo, un niño que pesa 6 kg a los 10 meses está por abajo del límite y por tanto puede estar desnutrido; si pesara 12 kg estaría por arriba del límite, lo que indicaría obesidad.

Meses				
24	10.65	15.85	0.83	0.96
21	10.10	15.15	0.80	0.91
18	9.65	14.47	0.77	0.88
15	9.05	13.50	0.74	0.84
12	8.35	12.35	0.71	0.80
9	7.50	11.05	0.67	0.75
6	6.25	9.52	0.62	0.70
3	4.57	7.65	0.56	0.64
0	3.00	5.25	0.48	0.56



Vemos el crecimiento y el peso del niño, en las primeras etapas de la vida, con los límites normales de la talla y peso ideales para México, es útil para reconocer si un niño está sano, desnutrido u obeso.

Analice los siguientes casos:

La familia Ramírez tiene tres hijos de uno a seis años y quieren saber si sus hijos están desnutridos, normales u obesos.

Araceli tiene 5 años y pesa 20 kg

Cuauhtémoc tiene 3 años y pesa 11 kg

Mario tiene un año seis meses y pesa 7 kg

Observe las tablas y escriba cuál de los hijos tiene obesidad, cuál pesa normal y cuál está desnutrido.

Aracelí _____

Cuauhtémoc _____

Mario _____

Compare su respuesta con la de sus compañeros y elijan la más adecuada.

_____

_____

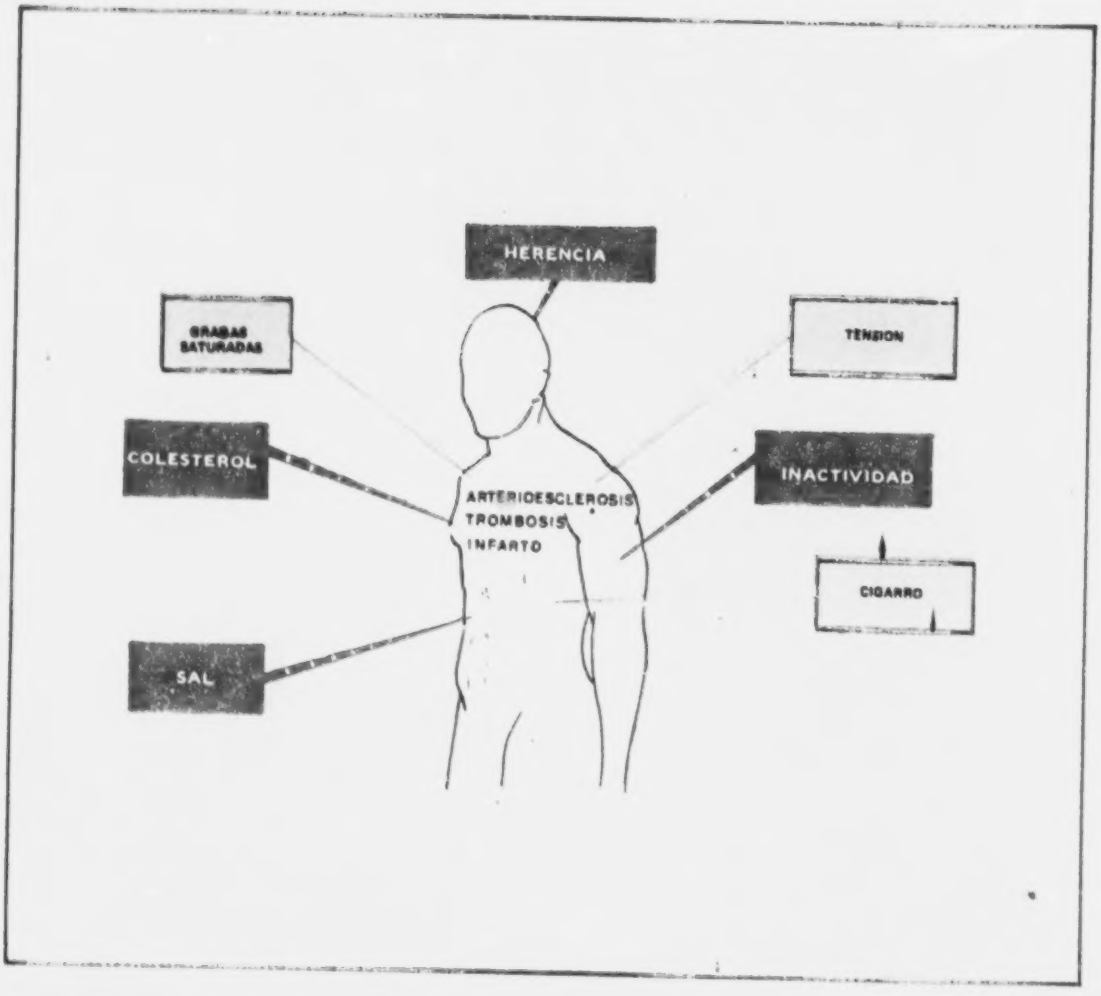
_____

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es el exceso de peso por acumulación de grasa que forma tejido adiposo y que se produce cuando uno come más de lo que necesita; es decir, cuando uno ingiere más energía de la que necesita en su actividad cotidiana. Lo que sobra es lo que se va acumulando. Por ejemplo, si en una semana se acumulan 100 grs de más ni se notan; si en 10 semanas se sube un kilo tampoco se nota mucho, pero si en un año se acumulan 5 kg se notan y afectan. A lo largo de varios años se pueden acumular más y más kilos, que son una sobrecarga para el corazón, para las rodillas, para la columna vertebral y para todo el cuerpo.

La obesidad suele darse por comer en exceso alimentos grasosos, con gran cantidad de azúcar o harinas refinadas, que no nutren pero sí engordan. "La botana" es culpable de muchos gordos. **La obesidad es una enfermedad** pero además, da lugar a complicaciones graves, hace que el gordo se fatigue fácilmente porque su corazón trabaja de más. La diabetes y la hipertensión se agravan con la obesidad.

Cuando se consumen en abundancia alimentos ricos en grasa animal, se produce o se agrava la **arterioesclerosis,** que consiste en el endurecimiento de las arterias por la acumulación de grasa y el endurecimiento puede provocar infarto al corazón y la falta de irrigación de la sangre al cerebro.



Para prevenir la obesidad se requiere que cada persona se informe de cuál es su peso ideal, según su estatura y complexión y verifique 3 ó 4 veces al año cómo evoluciona. Si nota que va subiendo de peso, hay que modificar los hábitos alimenticios. Por ejemplo: aumentar frutas, verduras y cereales y bajar el consumo de grasa y azúcares. Esto es preferible a las "dietas mágicas" que muchos aconsejan, pero que en general, son ineficaces y constituyen un peligro. Comer bien puede ser placer sano; comer mal, placer peligroso.

			ENFERMEDADES
DEMASIADAS GRASAS SATURADAS, COLESTEROL, CALORIAS Y SAL POCA FIBRA	+ HERENCIA TABACO, OBESIDAD Y TENSION EMOCIONAL CONSTANTE	→	ENFERMEDADES [illegible]
DEMASIADA SAL	+ HERENCIA, OBESIDAD Y TENSION EMOCIONAL	→	PRESION ALTA
DEMASIADAS CALORIAS	+ INACTIVIDAD, HERENCIA, TENSION CONSTANTE	→	OBESIDAD
DEMASIADAS CALORIAS Y AZUCARES	+ HERENCIA Y OBESIDAD	→	DIABETES
DEMASIADOS ALIMENTOS ANIMALES Y REFINADOS Y POCA FIBRA	+ INACTIVIDAD	→	DIVERTICULITIS Y CANCER DEL COLON
DEMASIADO ALCOHOL Y TABACO IRREGULARIDAD AL COMER	+ HERENCIA Y TENSION EMOCIONAL	→	[illegible] COLITIS
DEMASIADOS ALIMENTOS, ANIMALES, ALCOHOL Y CALORIAS	+ HERENCIA	→	GOTA
DEMASIADAS GRASAS, COLESTEROL Y CALORIAS	+ OBESIDAD Y DEMASIADOS PARTOS	→	[illegible]
DEMASIADO ALCOHOL	+ HERENCIA E INFECCIONES	→	CIRROSIS HEPATICA

La obesidad es una enfermedad traicionera, porque [illegible] poco a poco y sus efectos nocivos sólo se sienten a largo plazo.

Analice el siguiente caso:

Rosa pesa 60 kg y el peso ideal para una persona de su talla es de 55 kg. Ella quiere adelgazar. Le han hablado de una dieta especial pero tiene miedo que le perjudique a su salud. ¿Qué dieta le conviene? ¿Por qué?

Por qué

402

El café y el alcohol son para muchos un placer pasajero, pero también un ataque constante a la salud.

El café y los refrescos de cola contienen cafeína, una sustancia que afecta al sistema nervioso. A la larga provocan irritabilidad, pérdida del sueño, molestias gastrointestinales y otras. Puede decirse que en general, 2 tasas de café al día no causan daño.

El exceso en el consumo de alcohol es origen de graves daños: disminuye el apetito, provocando enfermedades del estómago y el páncreas. Con el tiempo produce **cirrosis hepática**, que en México es una de las tres principales causas de muerte en los hombres de 20 a 60 años.

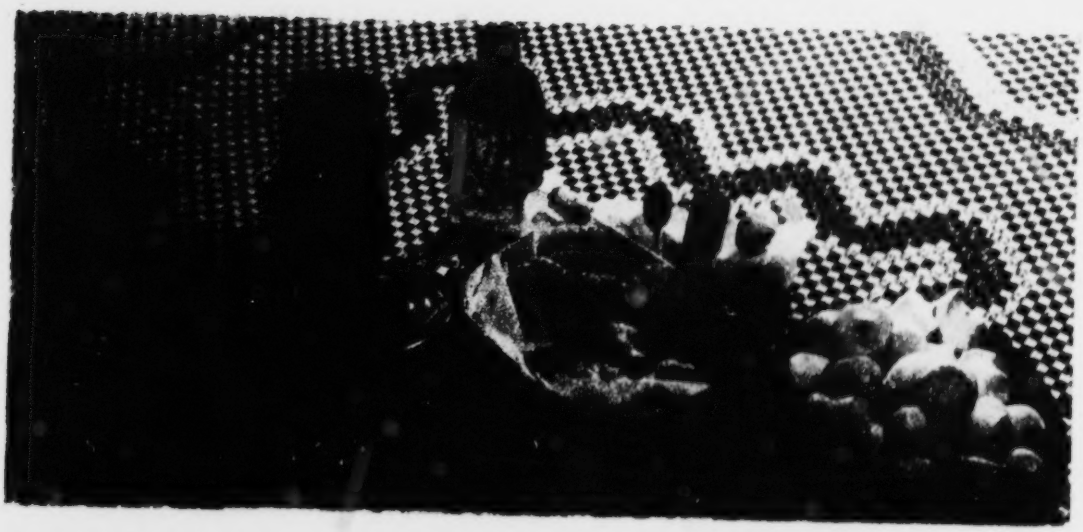
El alcoholismo es en sí una enfermedad nociva por sus efectos, para la persona y su familia.

Los alimentos industrializados suelen contener "aditivos", que son sustancias químicas empleadas para darles sabor, color, aroma, textura o para conservarlos largo tiempo.

Tales aditivos pueden resultar dañinos para el organismo si se consumen con frecuencia, ya que éste no los puede eliminar fácilmente. Los daños pueden ir desde irritación sencilla hasta cáncer, principalmente del intestino.

Los productos que suelen tener más aditivo son los refrescos, los alimentos enlatados, los embutidos como las salchichas y multitud de golosinas que son casi puro producto químico sin ningún valor alimenticio.

BEST COPY AVAILABLE



El café y el alcohol son un ataque constante a la salud.

Los productos industrializados como refrescos, embutidos, alimentos enlatados y multitud de golosinas tienen "aditivos" que pueden dañar al organismo si se consumen con frecuencia, ya que éste no los puede eliminar fácilmente.

Analice el siguiente caso:

Patricia y Daniel tienen dos hijos que se enferman frecuentemente del estómago. Todos los días, para ir a la escuela, los niños llevan dinero y compran refresco y alimentos chatarra, ¿qué les aconsejaría usted a Patricia y a Daniel para que sus niños no se enfermen tanto? ¿Por qué?

Ideas importantes

- **La desnutrición** es de peores consecuencias en los primeros años de la vida porque el niño está todavía en formación. Si no cuenta con los alimentos necesarios su cuerpo no se desarrollará bien, ni su capacidad mental y quedará más expuesto a infecciones y a otras enfermedades. Los daños en retraso físico y mental son irreversibles.

- Durante los primeros seis meses de vida la leche materna es el mejor alimento. Por eso es tan importante que la madre se alimente bien durante el embarazo.

- **La obesidad** es una enfermedad traicionera porque se va dando poco a poco y sus efectos nocivos sólo se sienten a largo plazo.

- El café y el alcohol en exceso son un ataque constante a la salud. Los productos industrializados como refrescos, embutidos, alimentos enlatados y multitud de golosinas tienen aditivos que pueden dañar al organismo si se consumen frecuentemente, ya que éste no los puede eliminar fácilmente.

- Para conservar la salud y para prevenir las enfermedades recuerde usted estos conceptos:

1. Consuma diariamente verduras y frutas.

2. Coma diariamente cereales y leguminosas, maíz, frijol, trigo, lenteja.

3. Consuma una ración pequeña de carne o pollo, dos o tres veces por semana, pescado 2 ó 3 veces por semana y 2 ó 3 huevos por semana, no más.

4. Utilice poca sal y poca grasa al cocinar.

5. Evite consumir productos industrializados y alimentos chatarra.

6. Tome diariamente entre 6 y 8 vasos de agua hervida (adultos).

Compruebe su avance

1.— El organismo humano necesita de energía, proteínas, vitaminas y minerales para su adecuada alimentación. Señale algunos alimentos que proporcionan al organismo

Energía : _____

_____

_____

_____

Proteínas: _____

_____

_____

_____

_____

Vitaminas y minerales: _____

_____

_____

_____

2.— Para lograr una alimentación adecuada se recomienda comer fruta, verdura, cereales integrales, leguminosas, pocos productos animales y suficiente agua.

Enliste los alimentos que consumió el día de ayer. Indique,

en caso necesario, los cambios convenientes para mejorar su alimentación.

Desayuno: _____

_____

_____

_____

Comida: _____

_____

_____

_____

Cena: _____

_____

_____

_____

Alimentos que debe suprimir.	Alimentos que debe consumir.
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3.— Si una familia consume fundamentalmente huevo, frijol y tortilla, ¿qué cambios necesita hacer para tener una alimentación adecuada?

4.— Escriba los nombres de los órganos del aparato digestivo donde se realizan las siguientes funciones:

Ingestión y preparación

Transformación de los alimentos

Absorción de sustancias aprovechables

Defecación

5.— Escriba tres recomendaciones para el adecuado funcionamiento del aparato digestivo.

6.— La mayoría de las enfermedades gastrointestinales son adquiridas por comer alimentos contaminados. Señale cinco recomendaciones para prevenir la contaminación de los alimentos.

7.— ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes producidas por la falta de higiene?

8.— Las enfermedades gastrointestinales en los niños pequeños son la causa de gran cantidad de muertes. Cuando una persona tiene diarrea se deshidrata. La deshidratación es una pérdida de líquidos que puede poner en peligro la vida. Los niños pequeños y desnutridos son los más propensos a deshidratarse como consecuencia de la diarrea y el vómito.

¿Qué debe hacer una madre cuando detecta que su hijo está deshidratándose?

9.— La alimentación adecuada es fuente de salud; por el contrario, la deficiencia de algunos nutrientes ocasiona la desnutrición.

¿Cuáles son las causas más frecuentes de desnutrición en los niños y cuáles son las consecuencias más graves de ella en los pequeños?

Causas:

Consecuencias: _____

10.— Anote los nombres de las personas que integran su familia, indique si su peso es el correcto o no, si tienen problemas de desnutrición o de obesidad y al final exprese qué acciones deberá llevar a cabo la familia para mejorar su alimentación. Observe el ejemplo.

Nombre	Peso correcto	Problema	¿Qué cambios debe realizar en su alimentación?
Teresa Martínez. mamá	No	Obesidad	Comer menos grasas, harinas, azúcares. Suprimir los refrescos.

A continuación se presentan las respuestas a la sección "Compruebe su avance".

Esta información le permitirá comparar sus respuestas y comprobar su aprendizaje. Se recomienda también comparar sus respuestas con las de sus compañeros del círculo de estudio, con la opinión del asesor o de algún familiar.

El aprendizaje de cualquier tema se facilita cuando la persona expresa sus ideas a otras personas, recibe sus comentarios y enriquece su opinión. Siempre que tenga la oportunidad comente sus opiniones con otras personas.

Muchas preguntas podrían tener varias respuestas, sobre todo aquellas que se refieren a opiniones personales, por lo que las respuestas que aquí se presentan son sólo un ejemplo. Cada persona tiene su propia opinión sobre algún asunto; por lo tanto, las diferencias son respetables.

1.— Los alimentos que proporcionan los nutrientes indispensables para una adecuada alimentación son los siguientes:

Energía:	maíz, arroz, trigo, frijol, soya, haba, lentejas, garbanzo, aceite, mantequilla, queso, crema.
Proteínas:	los frijoles y el arroz, carnes, leche, huevo, amaranto, soya y pescado.
Vitaminas y minerales:	frutas y verduras.

2.— A continuación se presenta un ejemplo de un día de alimentación.

Desayuno:	jugo de naranja huevos rancheros con frijoles 6 tortillas café con leche
Comida:	sopa de pasta 5 tlacoyos de frijol con queso huevos con nopalitos refresco
Cena:	frijoles con huevo 3 tortillas refresco

Alimentos que se deben suprimir.	Alimentos que se deben consumir.
Refrescos	Frutas y verduras en todas las comidas.
No es conveniente comer más de un huevo al día.	Carne una vez a la semana.
Comer menos tortillas y frijoles al día, cambiarlos por haba, lenteja y avena.	De 6 a 8 vasos de agua hervida sola o de frutas.

3.— Si una familia consume fundamentalmente huevo, frijol y tortilla, necesita incluir en su dieta diaria lo siguiente:

<u>Verduras</u>	como calabacitas, jitomate, berros, ejotes, brócoli, chícharos o coliflor.

Frutas	como manzana, naranja, plátano, papaya, sandía o melón.
Cereales y tubérculos	como trigo, arroz, avena, papa, camote o zanahoria.
Leguminosas y un poco de productos animales	como garbanzo, lenteja, habas, poco pollo, carne, leche o pescado.

No es conveniente consumir diario huevo, ya que contiene mucho colesterol que puede causar trastornos en el aparato circulatorio; el frijol se puede variar por garbanzo, lenteja o habas; las tortillas por trigo, arroz o avena.

4.— El aparato digestivo lleva a cabo las siguientes funciones a través de sus órganos.

La ingestión y preparación de los alimentos se realiza en la boca.

La transformación de los alimentos se inicia en la boca y se continúa en el estómago e intestino delgado.

La absorción de sustancias aprovechables por el organismo se lleva a cabo en los intestinos delgado y grueso.

La defecación de sustancias de desecho se lleva a cabo por el recto que se localiza al final del intestino grueso.

BEST COPY AVAILABLE

5.— Para el adecuado funcionamiento del aparato digestivo es recomendable ingerir alimentos que contengan fibra, masticar despacio moliendo bien cada bocado, procurar que las comidas se realicen en un ambiente agradable y a la misma hora todos los días.

6.— La contaminación de los alimentos se previene al lavar la fruta y verdura con agua y jabón y de ser posible con estropajo. Remojar las verduras que no se pueden tallar bien, con agua y unas gotas de yodo o sal durante 20 minutos.

Hervir la leche y el agua para tomar, durante 20 minutos.

Cocer muy bien la carne, especialmente la de cerdo.

Tapar la comida para evitar que le caiga polvo y para protegerla de las moscas y otros insectos.

Lavar con agua y jabón la cáscara del huevo y no comerlo crudo.

7.— La fiebre tifoidea y las enfermedades causadas por parásitos intestinales son las que se adquieren por la falta de higiene.

8.— Cuando una madre detecta que su hijo está deshidratándose le da el suero de rehidratación oral en cucharadas, poco a poco, o agua hervida con limón, azúcar y una pizca de sal.

Además se continúa alimentando al niño de acuerdo a su edad.

Si el niño tiene una deshidratación severa, lo lleva de inmediato al hospital, centro de salud o clínica más cercana.

9.— Las causas más frecuentes de desnutrición en los niños son las siguientes:

— La falta de consumo diario de leguminosas como el frijol, la lenteja o el garbanzo y la falta de consumo de pescado o pollo, o de un poco de carne, huevos o queso, genera en el organismo una carencia de proteínas, tan necesarias para crecer y desarrollarse.

— Falta de cereales y tubérculos como el maíz, trigo, arroz, papa, camote, que aportan la energía necesaria para trabajar, estudiar, jugar.

— La falta de frutas y verduras como el plátano, manzana, papaya, guayaba y berros, calabacitas, coliflor o espinacas, que tienen vitaminas y minerales que ayudan al buen funcionamiento de la vista, al fortalecimiento del sistema nervioso y óseo, a la conservación de la piel, etc.

Las consecuencias más graves de la desnutrición en los niños son que su cuerpo no se desarrolla bien, ni su capacidad mental, y está más expuesto a infecciones y otras enfermedades que pueden causarle la muerte. Los daños en el retraso físico y mental son irreversibles.

10.— A continuación se presenta un ejemplo de familia con problemas de alimentación y algunas recomendaciones.

Nombre	Peso correcto	Problema	¿Qué cambio debe realizar en su alimentación?
Teresa Martínez. mamá	No	Obesidad	Comer menos grasas, harinas, azúcares. Suprimir los refrescos.
José Juan Martínez. papá	No	Obesidad	Comer menos grasas, harinas, azúcares. Suprimir refrescos.
Juanito Martínez hijo	No	Desnutrición	Comer leguminosas y alimentos de productos animales, cereales y tubérculos, frutas y verduras. No comer golosinas, pastelillos industrializados, botanas, frituras, sobre todo entre comidas.
Lupita Martínez. hija	Sí	Ninguno	- - - - - - - - -

Unidad VII: Las enfermedades por descuido

Propósito:

Conocer algunas medidas para evitar los accidentes que se producen con mayor frecuencia en la familia, reconocer al alcoholismo y la drogadicción como enfermedades que afectan a las personas, así como la forma de prevenirlas.

Lecciones:

Lección No. 1 Accidentes en el hogar

Lección No. 2 Accidentes más frecuentes

Lección No. 3 Accidentes en la calle

Lección No. 4 Otro tipo de enfermedades

Lección 1

Accidentes en el hogar

Los accidentes ocupan el segundo lugar como causa de muerte en niños menores de un año. Entre los 12 meses y los 20 años, una de cada cinco muertes es imputable a un accidente. La primera causa de accidente entre los jóvenes es la embriaguez.

¿Cómo pueden evitarse los accidentes?

Con la excepción de los accidentes causados por la fuerza de la naturaleza como terremotos, ciclones o inundaciones, todos los demás accidentes casi siempre se pueden evitar con precauciones relativamente sencillas y que, muchas veces, no se practican por desconocimiento.

Cada día gran número de niños, adolescentes y adultos mueren, enferman de gravedad o quedan privados de sus facultades, víctimas de accidentes que podrían haber sido evitados.

A los adultos corresponde tomar las precauciones necesarias. Hacer conscientes a los niños del peligro que existe en el agua, el fuego, el gas y los vehículos en movimiento; enseñarles a reconocer estos peligros y hacerles seguir reglas de elemental prudencia.

¿Cómo pueden los padres de familia hacer comprender a los niños la conveniencia de tomar precauciones para evitar accidentes?

Los niños necesitan comprender estas reglas, para que las sigan también cuando estén solos, evitando comprometer su salud o su vida, sin que tengan que volverse temerosos de adquirir un chipote o un raspón.

BEST COPY AVAILABLE

Los accidentes ocurren en los momentos menos esperados y suceden en segundos. Son de la más diversa índole y están regidos por la edad del niño, adolescente o adulto. Pero casi todos tienen en común la negligencia y el descuido.

Los niños pequeños son más propensos a tener accidentes dentro de la casa, puesto que ahí están la mayor parte del tiempo; conforme crecen y salen de ella los peligros a que se enfrentan son diferentes. A los de la casa se agregan los peligros de la calle, la carretera, el mar, etc.

Los bebés sufren accidentes por indefensos; los niños, por curiosos y activos; los adolescentes, por imprudencia y rebeldía; los adultos, por torpeza y negligencia.

Una vez ocurrido el accidente son de vital importancia las acciones de la persona o personas cercanas al sitio del percance, pues serán las encargadas de brindar la atención inmediata a la persona lastimada y de buscar rápidamente la ayuda necesaria. Aun así, la calma en los primeros instantes es decisiva.

Muchas veces llegan al hospital personas ahogadas, asfixiadas o con un brazo destrozado, no sólo por el accidente, sino porque el auxilio que se les proporcionó, aumentó la magnitud de la lesión. Estas personas no estarían muertas, ni graves, ni en peligro de perder un brazo, si los que pudieron atenderlos hubieran tenido conocimientos elementales de **primeros auxilios**.

La mayoría de los accidentes ocurren por descuido, ignorancia y negligencia y pueden evitarse. Una vez ocurrido el accidente es de vital importancia la atención inmediata y adecuada a la persona lastimada y buscar la ayuda necesaria. La calma en los primeros instantes es decisiva.

¿Conoce usted alguna persona que haya sufrido un accidente?

Sí _____ No _____

Describa lo que sucedió _____

_____

_____

_____

_____

¿Cuál fue la causa del accidente? _____

_____

_____

_____

¿Cómo pudo esa persona haber evitado ese accidente?

Medidas preventivas en los primeros meses de vida del niño

En su opinión ¿cuáles son las causas de accidentes en los recién nacidos?

Durante los primeros meses de vida el niño está totalmente indefenso, porque no puede defenderse o protegerse por sí mismo. El recién nacido suele tener los accidentes en su cuna.

Se puede ahogar con su propio vómito si no se le acuesta boca abajo o al dejarlo sin vigilancia con el biberón puesto en la boca. Puede asfixiarse con almohadas o cobijas que no puede retirar de su cara.

Muchos bebés han muerto con su ropa de cama, que se ha incendiado con una veladora o con un calentador eléctrico mal colocado.

Los niños de meses se asfixian con objetos pequeños que introducen a su boca: aretes, frijoles crudos, cuentas, seguros, etc. Pueden quemarse al probar líquidos muy calientes y ahogarse en 20 cm de agua si se quedan solos unos segundos en la bañera.

¿Qué se puede hacer para evitar accidentes a los niños recién nacidos?

Recomendaciones para evitar accidentes a los niños recién nacidos

— Acostar al bebé boca abajo después de comer, por si vomita.

— Fijar las cobijas para que no pueda cubrir su cara con ellas. No dejar almohadas en su cuna.

— Nunca dejar solo al bebé con el biberón.

— No amarrarle ropa que tenga lazos o cordones largos.

— No dejar en el cuarto del bebé velas o veladoras prendidas ni calentadores eléctricos.

— No dejar objetos pequeños como canicas, seguros, aretes, cuentas o frijoles crudos, al alcance del bebé.

— No dejar solo al bebé en lugares altos sin protección.

— No permitir que lo carguen niños pequeños.

— No dejarlo solo en la bañera.

— Asegurar correctamente al bebé cuando lo lleven en coche, en camión, en "metro" o en algún otro vehículo.

Durante los primeros meses de vida, el niño está totalmente indefenso porque no puede defenderse o protegerse por sí mismo. La madre y el padre deben tomar las precauciones necesarias para cuidar su vida.

Escriba a continuación un cuadro sinóptico con las recomendaciones para evitar accidentes en los primeros meses de la vida del niño.

Recomendaciones para evitar accidentes en los primeros meses de la vida del niño

Medidas preventivas en los niños de más de un año

¿Cuáles cree usted que son los accidentes más frecuentes en la infancia?

A partir del primer año el niño empieza a desplazarse por sí mismo, no deja de moverse e investigar lo que ve a su alrededor; es incapaz de medir el peligro.

Hasta los dos años sigue introduciéndose objetos en la boca, en la nariz y en los oídos. Después también lo hará en los enchufes eléctricos y querrá meter la cabeza en bolsas de plástico. Le gusta mucho jugar con agua y siente atracción hacia ella.

Muchos accidentes ocurren con los objetos ordinarios de un hogar, ya que los niños no saben usarlos todavía con las debidas precauciones.

Cuando los niños son muy pequeños a veces hay que prohibirles lo que se considera que puede atentar contra su seguridad, explicándoles claramente que ciertas cosas no se deben tocar y usar porque pueden lastimarse. Mientras más pronto comprendan el porqué de la prohibición, mayor seguridad habrá de que sea obedecida, aun cuando los adultos no estén presentes.

Los niños desean imitar a los adultos. Por eso tratan de prender cerillos, abrir las llaves del gas, tomar medicinas, usar tijeras y cuchillos, asomarse por ventanas o por cubos de escaleras. La mayor parte de los accidentes en el hogar ocurren en el baño y en la cocina.

Conviene extremar las precauciones con los niños sin caer en la sobreprotección.

¿Cómo se pueden evitar accidentes en los niños?

Recomendaciones para evitar accidentes en los niños de más de un año

— Proteger escaleras, ventanas y azoteas con barrotes de seguridad.

— No dejar objetos pequeños al alcance de los niños pequeños.

— No dejarlos solos en la tina del baño.

— No permitirles que se acerquen a la estufa, anafre o fogón al estar cocinando. Colocar siempre hacia adentro las asas de las cacerolas y cazuelas.

— Jamás permitirles que jueguen con las llaves del gas.

— Colocar en lugar seguro ollas o jarras con líquidos hirviendo, nunca sobre una mesa con mantel que el pequeño pueda jalar.

— Guardar cerillos y encendedores en un lugar seguro.

— Guardar las medicinas bajo llave.

— Cubrir los enchufes eléctricos; a los niños les encanta meter cosas en los agujeros.

— Poner en lugar seguro objetos filosos y picudos como cuchillos, tijeras, agujas, etc.

— Nunca colocar líquidos tóxicos como gasolina, acetona, lejía o limpiadores en botellas de refresco, ni dejarlos al alcance de los niños.

— No permitirles jugar con aparatos eléctricos como planchas o calentadores.

— No colocar cerca de la tina de baño ningún aparato conectado a la corriente eléctrica. El agua es conductora de electricidad.

— Vacunar perros y gatos contra la rabia, que es una enfermedad mortal.

— Guardar las armas de fuego descargadas y bajo llave.

Muchos accidentes ocurren con los objetos ordinarios de un hogar, ya que los niños no saben usarlos todavía con las debidas precauciones. Cuando los niños son muy pequeños hay que prohibirles lo que se considera que pueda atentar contra su seguridad. La prohibición debe ir acompañada de la explicación correspondiente.

Escribà a continuación 5 de las medidas preventivas que usted practica para evitar accidentes en los niños de un año en adelante:

_____

_____

_____

_____

_____

Algunos accidentes frecuentes en los niños ocasionan raspones, desgarres, cortadas, punzaduras, asfixia, intoxicación o envenenamiento. También son frecuentes las mordeduras de perro.

¿Cómo proceder en estos casos?

_____

_____

Raspones, desgarres y cortadas

Las heridas son roturas en la piel o en alguna parte interna del cuerpo. Tienen dos riesgos: infección y hemorragias. Las heridas son diferentes según el instrumento que las cause: raspones, desgarres, cortadas y punzaduras.

El raspón es muy frecuente, sobre todo en los niños. Se recomienda lavarlo con agua tibia y jabón para evitar una infección. Si el raspón es grande, cubrirlo con gasa estéril sostenida con tela adhesiva o con un vendaje.

Los desgarres son lesiones causadas por instrumentos sin filo, aparatos domésticos o caídas contra superficies angulares. El sangrado no es tan intenso como en las cortadas, pero el riesgo de infección es mayor. Si la herida es pequeña hay que lavarla con agua y jabón, si es extensa hay que cubrirla con gasa estéril y un vendaje y acudir al médico de inmediato.

Las cortadas son producidas por objetos de borde filoso como cuchillos, navajas, cristales rotos, etc. Casi siempre sangran abundantemente, sobre todo si son profundas y muchas veces para que cicatricen necesitan de puntos de sutura (costura).

Si la cortada no es profunda y el sangrado es poco hay que lavarla con agua y jabón, presionar con una gasa estéril para detener la sangre y cubrirla. Si la herida es grande o profunda hay que controlar la hemorragia, no lavarla ni aplicar medicamentos, cubrirla adecuadamente con gasa o con venda y llevar al accidentado al Centro de Salud más cercano.

Punzaduras

¿Cómo atender a un niño o a cualquier persona que se enterró un clavo?

Las punzaduras son causadas por objetos penetrantes como clavos, alambres, puntas de cuchillo. Generalmente no sangran mucho hacia el exterior y tienden a cerrar solas, pero son las que más fácilmente lesionan partes internas y producen hemorragias o infecciones profundas.

Se recomienda averiguar qué objeto produjo la herida para informar al médico; presionar alrededor de los bordes y observar si con eso sale sangre; aplicar merthiolate y cubrir con gasa estéril. Consultar al médico sobre todo si el instrumento que produjo la punzadura estaba muy sucio y oxidado.

Asfixia

La asfixia es la falta de oxígeno en el organismo debido a una obstrucción de las vías respiratorias. Las causas pueden ser: leche del biberón, canicas, botones, aretes, huesos, trozos de carne demasiado grandes, etc.

Si la obstrucción es parcial, mientras se vea que puede respirar, hablar, toser y hacer esfuerzo, es preferible dejar que sus mecanismos de defensa actúen expulsando el cuerpo extraño.

Si la respiración se dificulta y la persona no puede hablar ni toser y cambia de color su cara hay que tomar medidas

urgentes. Si se trata de un niño menor, hay que tomarlo de los pies con la cabeza hacia abajo y golpear fuertemente la espalda con la palma de la mano.

Con los mayores de seis años y adultos hay que colocarse a la izquierda del asfixiado, poner el brazo izquierdo alrededor del pecho del sujeto y con la mano derecha dar cuatro golpes fuertes en la espalda entre las paletas. Si esto no resulta, hay que abrazar a la persona por detrás a la altura de la cintura, colocar las manos fuertemente unidas un poco arriba del ombligo y dar cuatro jalones fuertes hacia arriba. Hay que repetir la maniobra hasta que la persona arroje el objeto.

Nunca hay que tratar de sacar con los dedos el material u objeto que provoca la obstrucción, lo único que se logra es empujarlo más adentro.

Intoxicación por gases

¿Cómo atender a una persona intoxicada por respirar el gas de la estufa?

El humo de los incendios, de los escapes de los automóviles, el gas de las estufas y los vapores que salen de las pinturas comerciales o adelgazadores, pueden intoxicar a las personas si son inhalados.

Producen mareos, irritación en los ojos, tos, dolor de cabeza y dificultad para respirar que puede llegar a un paro respiratorio el cual produce la muerte.

La persona que se intoxicó al respirar el gas de la estufa debe ser atendida, para empezar, con respiración artificial de boca a boca si no respira. Si hay paro cardiaco hay que comenzar con masaje al corazón, aflojar toda la ropa apretada y procurar que la persona respire mucho aire fresco, mientras más fresco, mejor.

Envenenamiento

¿Conoce casos de envenenamiento?

Si no se guardan las sustancias tóxicas lejos del alcance de los niños, éstos pueden ingerirlos al menor descuido.

El envenenamiento o intoxicación es el resultado de la introducción de un agente venenoso en el organismo a través de la boca, al respirar vapores tóxicos, por picaduras o mordidas de animales.

Se presenta dolor intenso en el vientre y náusea, que llega a causar vómito, después diarrea y respiración entrecortada. Muchas veces, el olor del veneno se nota en el aliento y se ven en la boca manchas de la sustancia.

Recomendaciones para atender a una persona envenenada

— Verificar el tipo de sustancia ingerida.

— Si es una sustancia corrosiva como las de los blanqueadores, detergentes, limpiadores, gasolinas, destapacaños, no hay que provocar el vómito ya que son productos que provocan quemaduras que se hacen más serias al ser devueltos.

— Si el producto tragado no contiene corrosivo, como las medicinas, raticidas, alimentos descompuestos, plantas venenosas, sí se debe provocar el vómito.

  Para provocar el vómito hay que tomar agua con sal: tres cucharadas por vaso que, además de diluir el veneno, ayuda a provocar el vómito. Si éste no se produce con el agua, hay que introducir el dedo índice en la boca tratando de mover la campanilla hasta lograrlo. Es necesario dar más agua a la persona para que siga devolviendo, hasta que el líquido expulsado sea tan claro como el que se bebió.

— Si no se provoca el vómito, hay que diluir el veneno en el estómago dándole de beber a la persona leche fría o agua fría con clara de huevo disuelta. Dos o tres vasos con tres claras de huevo cada uno.

  Los frascos o envases que contienen productos venenosos traen en la etiqueta instrucciones a seguir en caso de envenenamiento.

— Si la persona tiene convulsiones no hay que provocar el vómito ya que el líquido puede pasar a los bronquios.

Mordidas de perro

¿Cómo atender a la persona que fue mordida por un perro?

Es necesario lavar de inmediato la herida con abundante agua y jabón y no cubrirla. Existe además el riesgo de la rabia por lo que hay que localizar al perro y averiguar si está vacunado y cuándo lo vacunaron. Hay que observarlo durante dos semanas; si el animal no manifiesta la enfermedad en este periodo, la víctima está fuera de peligro.

Es muy importante no dejar que maten al perro, pero si esto sucede, hay que llevar el cadáver al centro antirrábico, donde podrá diagnosticarse si el perro tenía rabia o no.

Si no se localiza al perro hay que aplicar la vacuna, ya que la rabia es una enfermedad incurable y mortal.

A continuación escriba las recomendaciones para atender a una persona que sufrió alguno de estos tipos de accidentes:

Raspones

Cortadas

Punzaduras

Asfixia

Envenenamiento

Mordidas de perro

Es necesario atender los raspones, desgarres, cortadas, punzaduras, asfixia, envenenamiento y mordeduras de perro de una forma adecuada a las características del accidente y a las de la parte del cuerpo lastimado. Los conocimientos de **primeros auxilios** son muy útiles para controlar los efectos del accidente y para no aumentar la magnitud de la lesión.

Ideas importantes

- La mayoría de los accidentes ocurren por descuido, ignorancia y negligencia y pueden evitarse. Una vez ocurrido el accidente es de vital importancia la atención inmediata y adecuada a la persona lastimada y buscar la ayuda necesaria. La calma en los primeros instantes es decisiva.

- Durante los primeros meses de vida el niño está totalmente indefenso porque no puede defenderse o protegerse por sí mismo. La madre y el padre deben tomar las precauciones necesarias para cuidar su vida.

- Muchos accidentes ocurren con los objetos ordinarios de un hogar, ya que los niños no saben usarlos todavía con las debidas precauciones. Cuando los niños son muy pequeños hay que prohibirles lo que se considera que pueda atentar contra su seguridad. La prohibición debe ir acompañada de la explicación correspondiente.

- Es necesario atender los raspones, desgarres, cortadas, punzaduras, asfixia, envenenamiento y mordeduras de perro de una forma adecuada a las características del accidente y a las de la parte del cuerpo lastimado. Los conocimientos de **primeros auxilios** son muy útiles para controlar los efectos del accidente y para no aumentar la magnitud de la lesión.

Lección 2

Accidentes más frecuentes

Los niños pueden sufrir accidentes por ser inexpertos e indefensos. Los padres y las personas mayores pueden prevenir estos accidentes cuidando a los niños y educándolos para que puedan cuidarse por sí mismos.

Las personas de cualquier edad también pueden sufrir accidentes que ponen en peligro su vida.

¿Sabe usted cómo proceder en caso de accidente?

A continuación se presentan algunas recomendaciones para atender algunos de los accidentes más frecuentes, tales como: golpes en la cabeza, en los ojos, en la nariz, en el cuello, en la columna vertebral, torceduras, dislocaciones, fracturas, las terribles quemaduras, piquetes y mordidas.

La primera recomendación es guardar la calma y tranquilizar a la víctima, de esta forma será posible proporcionarle la ayuda necesaria.

¿Cómo atendería usted a una persona que se golpeó fuertemente la cabeza y se mareó?

Los golpes en la cabeza son frecuentes sobre todo en los niños. Pero hay de golpes a golpes. Si un niño o un adulto se golpea y no pierde el conocimiento, ni se desmaya, ni vomita, aparentemente el golpe no trae consecuencias. Hay que buscar hielo, meterlo en una bolsa de plástico y ponerlo sobre el chipote durante una hora. El hielo ayuda a desinflamar.

Es muy importante observar a la persona durante tres días para ver que no haya dolor de cabeza generalizado, vómito, sueño o cambios de conducta.

El cerebro se encuentra en la cabeza. La naturaleza lo ha protegido encerrándolo en una caja de huesos muy resistentes. Cuando el golpe en la cabeza es muy intenso puede causar una fractura de cráneo o una conmoción cerebral.

Inmediatamente después del golpe viene un fuerte mareo que puede llegar a la pérdida del conocimiento, en ocasiones con vómito, sueño, cambios de conducta o convulsiones.

4.10

Cuando existe una fractura de cráneo, casi siempre hay un cierto grado de conmoción cerebral y, muchas veces, el golpe puede producir una herida sangrante en el cuero cabelludo. Se puede producir hemorragia o salida de líquido teñido de sangre por la nariz, los oídos o la boca. También se nota bizqueo o los ojos en blanco.

Recomendaciones para atender golpes fuertes en la cabeza

— Buscar ayuda de inmediato.

— Colocar a la persona boca arriba y verificar la respiración y el pulso.

— Si la cara tiene color rojo, levantarle la cabeza.

— Si la cara está pálida, mantener la cabeza al nivel del cuerpo.

— Mantener caliente al accidentado. Limpiarle la boca, los oídos o la nariz con algodón, sin lavarlos.

— En caso de vómito, poner la cabeza hacia un lado.

— No mover al accidentado.

— No darle ningún estimulante (alcohol, café o té).

— No aplicarle presión fuerte en la cabeza, ni tratar de lavar la herida o sacar nada de ella.

— No dejar solo al herido.

Elabore un cuadro sinóptico con las recomendaciones para ayudar a una persona que se golpeó en la cabeza.

Recomendaciones para atender golpes en la cabeza

¿Cómo auxiliaría usted a una persona que se golpeó un ojo y se le inflamó mucho?

Primero, hay que averiguar con qué se golpeó: una puerta, una pelota, una rama, un puño, etc., para informar al médico en caso necesario.

Recomendaciones para atender golpes en los ojos

— Recostar al golpeado.

— Poner hielo en una bolsa de plástico y aplicarlo sobre el ojo con el párpado cerrado. Si se nota hemorragia en el globo del ojo, cubrirlo con gasa estéril pero continuar aplicando hielo.

— No limpiar el ojo ni poner gotas.

Recomendaciones para atender golpes en la nariz

— Si hay hemorragia se recomienda oprimir con frecuencia las dos ventanas de la nariz durante cuatro o cinco minutos, advirtiendo a la persona que respire por la boca. De esta manera, casi siempre se controla el sangrado.

— Si el sangrado no se detiene o reaparece en poco tiempo, taponee la nariz, de preferencia con un trozo de gasa o algodón grande, dejando dos o tres centímetros por fuera de la nariz. No se deben utilizar varios pedazos. Si no se detiene el sangrado, llevar a la persona a consulta, con el tapón colocado.

— Si no hay hemorragia recueste a la persona sobre dos o tres almohadas, aplique la bolsa de hielo para evitar hinchazón. Si el dolor es intenso déle un analgésico (disprina, mejoral o aspirina).

¿Cuáles son las diferencias en la atención de una persona que se golpeó el ojo y una que se golpeó la nariz?

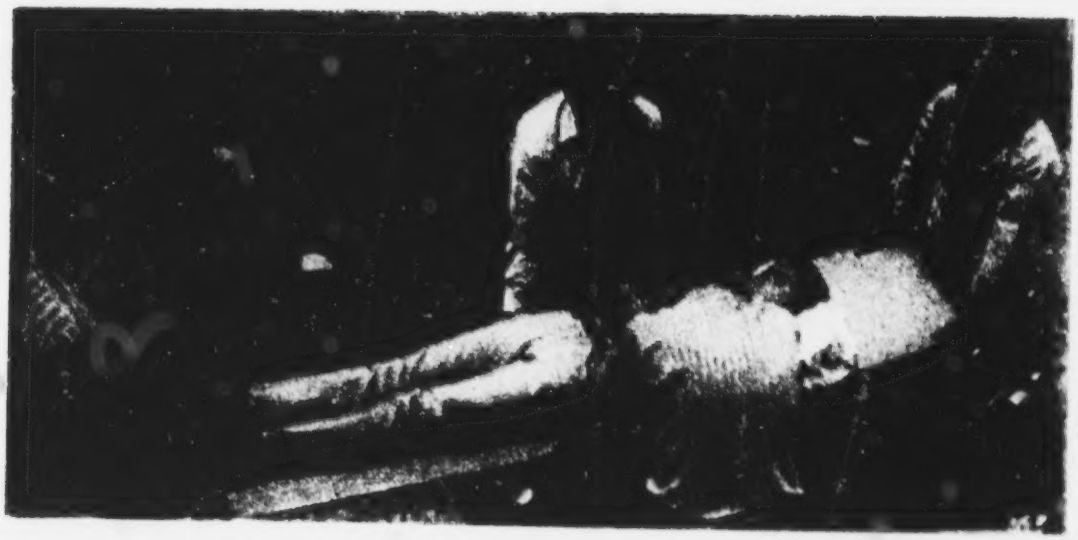
¿Conoce usted personas que hayan quedado inválidas a causa de un golpe fuerte en la columna vertebral?

¿Qué ayuda le brindaron después del golpe?

Los golpes que afectan al cuello y a la columna vertebral son graves, pueden serlo más si el tratamiento de **primeros auxilios** no se hace adecuadamente. La lesión más temida es la fractura de la columna que, cuando es grande, afecta una parte del sistema nervioso: la **médula espinal**, que se encuentra encerrada y protegida a lo largo de la columna vertebral.

Cuando hay fractura en la columna vertebral se siente un dolor intenso que se extiende, desde el lugar del golpe, hacia otras partes del cuerpo. Cuando las vértebras fracturadas se encuentran en la parte alta de la columna provocan dolor en los brazos y el tórax; cuando se encuentran en la parte inferior de la columna causan dolor en el vientre y en las piernas. Si la lesión ha afectado la **médula espinal**, el accidentado pierde sensación y movilidad parcial o total.

Recomendaciones para atender golpes en el cuello y columna vertebral



— La persona debe permanecer totalmente inmóvil.

— Ni siquiera debe mover la cabeza.

— Llamar a una ambulancia.

— No levantar la cabeza del accidentado.

— No permitir que la persona accidentada se siente.

— Antes de mover a la persona hay que conseguir una tabla rígida o una puerta que sirva de camilla y tres o cuatro personas fuertes que ayuden. Una persona se coloca atrás, sosteniendo la cabeza, jalándola ligeramente en línea con la columna, al mismo tiempo que las dos personas más fuertes levantan el cuerpo y la otra levanta las piernas del

accidentado hasta situarlo sobre la tabla. Es necesario colocar almohadas o bolsas llenas de arena o tierra para ponerlas alrededor de la cabeza, de manera de no permitir el menor movimiento.

— Hay que buscar la ayuda médica indispensable.

Escriba lo que hay que hacer y lo que no se debe hacer cuando una persona se golpea fuertemente el cuello o la columna vertebral.

Qué hacer	Qué no hacer
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Las caídas son las causantes de la mayor parte de las lesiones en brazos y piernas. Lesiones tales como: moretones, torceduras, dislocaciones o fracturas.

Los moretones tienen poca importancia, sobre todo en los niños. Si se puede aplicar un hielo después del golpe, sanará más rápidamente.

Las torceduras son lesiones de una articulación o coyuntura donde los ligamentos que mantienen unidos a los huesos se estiran o se tuercen. El dolor comienza de inmediato en el lugar afectado, seguido de hinchazón e incapacidad para mover la articulación sin que duela mucho. Muchas veces hay cambio de color en la piel, hacia un color oscuro.

Recomendaciones para atender torceduras

— Inmovilizar la parte afectada. Si es un tobillo, rodilla, muñeca o codo, usar venda elástica, colocando la pierna y el brazo en la posición más cómoda para el lesionado. Ponerle bolsas de hielo y darle un analgésico (disprina, mejoral o aspirina).

— Nunca dar jalones, sobadas o masajes, pues puede existir fractura.

Cuando un hueso se sale de su sitio, se disloca. Esto se debe generalmente a caídas o jalones bruscos. Sucede con gran frecuencia en los hombros, dedos y codos. Al haber una dislocación hay un dolor inmediato, deformación de la articulación y rápida inflamación, pérdida casi completa de movimiento en la parte lesionada.

Recomendaciones para atender huesos dislocados

— Inmovilizar la articulación con ayuda de cojines y vendas en la posición más cómoda para el accidentado.

— Dar un analgésico (disprina, mejoral o aspirina).

— Buscar atención médica.

— No tratar de corregir la posición de los huesos, que sólo aumentará el dolor y puede producir mayores destrozos.

Responda

Qué hay que hacer en caso de:	Qué no hay que hacer en caso de:
Moretones	
Torceduras	
Dislocaciones	
Fracturas	

Una fractura es un hueso roto. Las fracturas pueden ser **cerradas** o por dentro, cuando el hueso no asoma al exterior o **expuestas**, cuando el hueso perfora la piel y sale al exterior. El dolor es inmediato después del accidente y aumenta considerablemente cuando se presiona sobre el punto de la fractura; hay dificultad para mover la extremidad afectada, hinchazón que crece poco a poco y deformidad del brazo o pierna que puede notarse a simple vista.

En fracturas **expuestas** se nota además la herida de la piel, parte del hueso y hemorragia más o menos intensa. El accidentado puede ir cayendo en estado de choque.

Recomendaciones para atender fracturas de hueso

— Quitarle la ropa al accidentado, de ser necesario cortarla y romperla.

— Moverlo lo menos posible.

— Detener la hemorragia.

— Atender el estado de choque (Consulte la lección 3 de esta unidad).

— Cubrir la herida con gasa estéril o con un trapo limpio y exprimido en agua hervida.

— Inmovilizar la extremidad fracturada.

— No tratar de enderezar el hueso.

— No limpiar la herida ni tratar de sacar nada de ella.

Para inmovilizar la fractura se coloca una sábana o almohada debajo del miembro fracturado incluyendo las dos articulaciones, más próximas a la fractura; por ejemplo, en el caso del brazo, el hombro y el codo. Se doblan los lados de la almohada o sábana sobre el miembro roto y se asegura con tiras de tela adhesiva o vendas a intervalos de ocho a diez centímetros.

Si no se cuenta con vendas o tela adhesiva a la mano, se puede usar un fajo de papel periódico fijado con pañuelos.

Compare las recomendaciones para atender fracturas que se señalaron anteriormente con las recomendaciones que usted había escrito. Escriba las diferencias.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Las quemaduras son lesiones producidas en el cuerpo por el calor, las sustancias químicas y la electricidad. Las quemaduras por calor son las más frecuentes, producidas por fuego directo, por contacto con líquidos y objetos calientes y por los rayos solares.

Las lesiones producidas por quemaduras se consideran de las más dolorosas, las cicatrices las más desfigurantes y los tratamientos los más costosos.

Según la profundidad y el daño que hayan causado, las quemaduras pueden ser de diferentes grados:

— Primer grado: la piel está enrojecida y adolorida.

— Segundo grado: la piel se llena de ampollas.

— Tercer grado: los tejidos por abajo de la piel están extensamente chamuscados.

Recomendaciones para atender quemaduras de primer y segundo grado

— Mojar inmediatamente la parte quemada con agua fría, si se puede bajo el chorro del agua; si no, aplicar trapos con agua fría.

— Dar un analgésico para el dolor (mejoral, disprina o aspirina).

— Cubrir con gasa o venda estéril la parte quemada. Si la parte de piel quemada es muy grande se tiene que atender en un hospital.

— No aplicar ninguna pomada, ungüento o desinfectante.

— No lavar con jabón.

— No reventar las ampollas que se forman.

Recomendaciones para atender quemaduras de tercer grado

— Hay que prepararse para atender un probable estado de choque.

— Dar un analgésico para el dolor (disprina, mejoral o aspirina).

— Cubrir al accidentado con una cobija.

— Trasladarlo inmediatamente a un hospital.

— No despegar la ropa quemada de la herida.

— No tocar las lesiones.

— Preparar un litro de agua con una cucharadita de sal y media de bicarbonato para dar a beber poco a poco al accidentado.

Cuando una persona tiene fuego en su ropa, el primer auxilio que hay que darle es apagar el fuego. Hay que acostarlo en el suelo y enrollarlo en cobijas, alfombras o sacos gruesos que se tengan a la mano. Si es un niño hay que abrazarlo fuertemente cubriéndolo con el cuerpo. Si el fuego prende en la propia ropa, hay que rodarse en el suelo hasta apagarlo.

Recomendaciones para atender quemaduras con sustancias químicas

— Enjuagar la zona afectada con gran cantidad de agua fría durante diez minutos bajo el chorro de agua.

— Quitar la ropa que cubre la quemadura.

— Tratar de localizar el frasco o envase que contenía la sustancia química para buscar, en la etiqueta, las instrucciones para casos de quemaduras y seguirlas al pie de la letra.

— Si se han quemado los ojos, el enjuague debe mantenerse durante quince minutos, incluyendo la cara y los párpados. Si fue sólo un ojo el quemado, evitar que el agua del enjuague escurra hacia el ojo sano.

— Nunca usar otro líquido más que agua.

— Cubrir después con gasa estéril, nunca con algodón.

— Si el accidentado es un niño muy pequeño, hay que envolverlo en una sábana incluyendo los brazos para tener la seguridad de que no se talle.

— Buscar atención médica inmediata.

Recomendaciones para atender quemaduras por electricidad

— Desconectar la corriente eléctrica que está causando la lesión.

— No tocar a la víctima antes de desconectar la corriente.

Este tipo de quemaduras siempre afectan áreas mucho más profundas y van asociadas, casi siempre, a trastornos respiratorios y circulatorios. Hay posibilidad de paro respiratorio o estado de choque.

Escriba las recomendaciones para atender a las personas que han sufrido alguna quemadura.

Qué hacer en caso de:	Qué no hacer en caso de:
Quemaduras de primer y segundo grado	
Quemaduras de tercer grado	
Quemaduras con sustancias químicas	
Quemaduras por electricidad	

¿En el lugar donde vive hay alacranes?

¿Cómo curan los piquetes de alacrán en el lugar donde vive?

Las víboras, los alacranes y las arañas muerden o pican e inyectan su veneno. Estas picaduras son más graves en los niños porque el efecto del veneno es mayor en personas de poco peso.

Cuando hay piquete de araña o alacrán se recomienda reposo, aplicar una bolsa de hielo sobre el lugar del piquete y si éste fue en una de las extremidades, aplicar un vendaje apretado entre el sitio de la picadura y el resto del cuerpo, durante cinco minutos. Es necesario trasladar de inmediato a la persona al hospital o centro de salud más cercano para la aplicación de suero antialacránico. Los piquetes de araña, en general, no requieren de suero pero hay que vigilar la respiración.

Ideas importantes

- Después de un accidente es indispensable guardar la calma y tranquilizar a la víctima, de esta forma será posible proporcionarle la ayuda necesaria.

- Es necesario atender a las víctimas de acuerdo a las características del accidente y a las de la parte del cuerpo lastimado.

- Muchas veces llegan a los hospitales personas ahogadas, asfixiadas o con el cuerpo destrozado, no sólo por el accidente que sufrieron sino pórque el auxilio inadecuado que se proporcionó aumentó la magnitud de la lesión. Estas personas se hubieran salvado si quienes los atendieron hubieran tenido conocimientos elementales de **primeros auxilios**.

Lección 3

Accidentes en la calle

Al salir de su casa las personas se enfrentan a otro tipo de peligros. Los accidentes viales ocurren, muchas veces, porque los peatones piensan que los conductores o choferes de los vehículos tienen la responsabilidad de detenerse cuando ellos cruzan la calle. Los choferes con frecuencia manejan muy rápido, algunas veces en estado de ebriedad y otras, con los vehículos en malas condiciones lo que les impide frenar o esquivar a los peatones.

Si los peatones y los conductores asumen su responsabilidad, se educan y se comportan como les corresponde en la calle, se podrían evitar muchos accidentes y tragedias.

Mencione tres recomendaciones para que los peatones eviten accidentes:

_____

_____

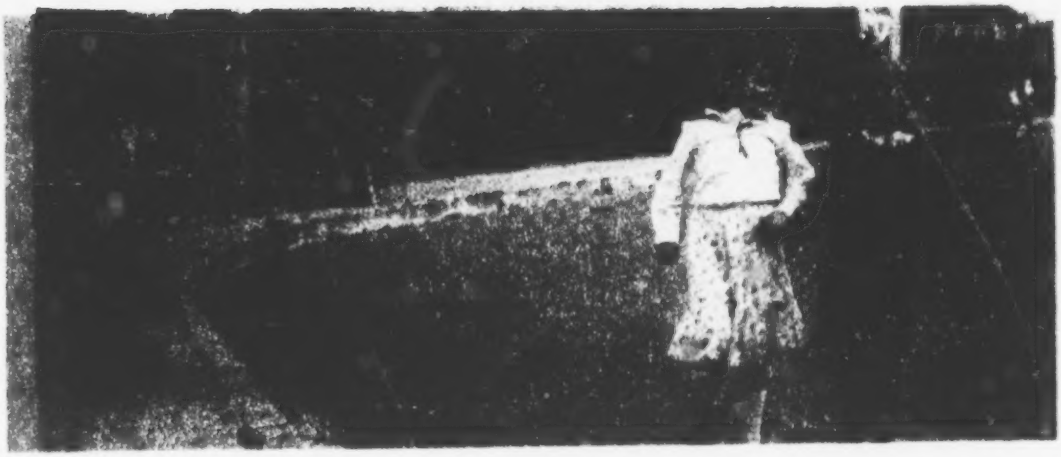
_____

Señale tres recomendaciones para que los choferes eviten accidentes:

_____

_____

_____



Recomendaciones para que los peatones eviten accidentes

— Caminar siempre por las banquetas.

— Obedecer las señales de tránsito.

— Antes de cruzar la calle voltear a los dos lados aunque la circulación sea de un solo sentido.

— Cruzar las calles por las esquinas y cuando los automóviles estén en alto.

— Estar alerta al ir por la calle, aunque camine por la banqueta.

— Evitar pasar muy de cerca por lugares en construcción, alcantarillas destapadas u hoyos.

— Esperar al camión, trolebús o pesero sobre la banqueta, subirse y bajarse del vehículo cuando esté totalmente parado.

Recomendaciones para que los conductores eviten accidentes

— Manejar a baja velocidad. A mayor velocidad, mayor riesgo de un accidente.

— No conducir en estado de ebriedad o después de ingerir alcohol.

— El alcohol retrasa las reacciones de las personas. Al conducir, unos segundos que tarde el chofer en reaccionar, pueden ser mortales para otras personas y para él mismo.

— Mantener el vehículo en buen estado: luces, espejos, parabrisas, frenos, etc. La visibilidad en el conductor es de vital importancia, puede evitar choques y atropellamientos, también los frenos deben estar en buen estado.

— Afinar el vehículo.

— Si el vehículo se descompone tratar de orillarlo y poner alguna señal para indicar a otros conductores que está parado.

— Rebasar sólo por la izquierda.

— Hacer caso de las señales de tránsito; disminuir la velocidad en zonas escolares y en curvas o donde haya ganado o animales.

— Nunca manejar con sueño. Una cabeceada puede ser mortal.

— Respetar a los peatones y a los demás conductores.

Si tanto los peatones como los conductores observan estas recomendaciones, se evitarían muchos accidentes.

¿Cómo se comportan los peatones donde usted vive?

¿Cómo se comportan los conductores?

Recomendaciones para evitar que los niños tengan accidentes en la calle

— Los niños al salir de su casa pueden extraviarse, por lo tanto es necesario insistir en que aprendan su nombre y el de sus padres, su dirección y teléfono y explicarles que pueden pedir ayuda en caso de que estén perdidos.

— Es importante enseñarles cómo comportarse, de preferencia con el ejemplo.

— Los niños deben aprender a conducir con cuidado: triciclos, bicicletas, carritos de baleros y hacerlo en sitios seguros, lejos de la circulación de vehículos.

— Insistir con ellos en que el parque es el lugar apropiado para jugar y no la calle.

¿Qué otras recomendaciones daría usted a los niños?

Para evitar accidentes en la calle es necesario saber que todos tenemos responsabilidad al transitar por las calles, carreteras y caminos.

Accidentes en el agua

En muchos lugares hay ríos, lagunas, balnearios, playas, etc. La familia se puede divertir y disfrutar un buen rato a la orilla de un lago o en el mar. Pero cuidado, hay que saber nadar para meterse al agua y aún los mejores nadadores pueden acalambrarse, enredarse en algas, ser arrastrados por corrientes submarinas o simplemente cansarse. Por eso conviene que siempre haya por lo menos, una persona observando a quienes están en el agua.

¿Qué haría usted para auxiliar a una persona que se está ahogando?

Cuando se trata de ayudar a un adulto que está consciente hay que gritarle que se le va a ayudar. A veces, con sólo saber que hay auxilio se evita el pánico del ahogado y quizá hasta pueda acercarse a donde se le pueda dar la mano. Además, ese grito puede poner alerta a otras personas en los alrededores cuya ayuda puede ser de gran utilidad. Lanzarle un salvavidas, un pedazo de cuerda, un palo suficientemente largo o un trozo grande de madera que flote, para salvarlo.

También puede organizarse una fila de personas, tomadas de la mano, que vaya extendiéndose desde la orilla hasta donde se encuentre el accidentado. Si una persona se lanza al agua a sacar al accidentado, debe procurar llevar algún objeto al que se pueda asir la víctima para remolcarlo. De no hacerlo corre el riesgo de que el ahogado lo agarre y, con las fuerzas que da el pánico, le impida los movimientos y se convierta en el ahogado número dos.

Una vez que la persona está fuera del agua, hay que asegurarse que respire normalmente.

Se debe colocar a la persona acostada boca arriba, con las piernas y los pies elevados. Se le mantiene caliente y cómodo. No hay que darle agua ni alimentos. Hay que hablarle para reanimarla, asegurándole que todo está bien.

Cuando la persona está inconsciente el auxilio debe ser inmediato. Se le remolca manteniéndole la boca y la nariz fuera del agua. Si la maniobra para sacarlo del agua es lenta, se recomienda darle respiración artificial dentro del agua, en cuanto se tenga el apoyo para hacerlo, ya que la falta de oxígeno en los pulmones por más de cinco minutos puede causar la muerte.

Ya fuera del agua hay que acostarlo boca arriba, limpiarle la boca de obstrucciones y darle respiración artificial. Verificar el pulso en el cuello. Si no tiene pulso, es necesario dar masaje al corazón.

Hay que continuar dándole respiración de boca a boca y masaje al corazón, hasta que el ahogado reviva o llegue el auxilio médico.

Es necesario vaciar el estómago de agua. Para ello, hay que voltear la cabeza de la persona a un lado y presionar el estómago con las palmas de las manos. Proteger al paciente del estado de choque envolviéndolo en mantas que lo mantengan caliente.

En ríos, lagunas, balnearios, playas y albercas pueden ocurrir muchos accidentes, sobre todo si no se sabe nadar. Por eso conviene que, por lo menos, siempre haya una persona observando a quienes están dentro del agua.

Algunos conocimientos sencillos son importantes para salvar la vida en situaciones difíciles.

Es necesario que las personas estén preparadas para ayudar en caso de que alguna persona esté en estado de choque o tenga una hemorragia.

A continuación se presentan algunas recomendaciones para efectuar la respiración artificial, el masaje cardiaco y para controlar una hemorragia. Es conveniente leerlas y memorizar estas recomendaciones para aplicarlas en caso de emergencia.

Respiración artificial

¿Bajo qué circunstancias piensa usted que se debe dar respiración artificial?

Muchos accidentes traen como consecuencia que la víctima no respire o tenga dificultad para respirar. Si una persona no respira durante cinco minutos está en peligro de muerte.

Para averiguar si hay respiración se acuesta a la persona boca arriba. Se acerca la cara a la boca del accidentado para oír la entrada y salida del aire y sentir el aliento en la mejilla. Si no hay signos de respiración, la respiración de boca a boca debe iniciarse de inmediato.

La persona que va a dar la **respiración artificial** se pone de rodillas, al lado derecho del accidentado y a la altura de la cabeza. Coloca su mano derecha por debajo del cuello y la izquierda sobre la frente, inclina la cabeza de la víctima hacia atrás hasta que el cuello quede completamente recto. Se verifica si no hay algo en la boca (puentes dentales, vómito, etc.) que impida la respiración. Con los dedos de la mano izquierda se cierra la nariz de la persona. Se respira profundamente y se pasa el aire de boca a boca, primero con cuatro respiraciones sucesivas y rápidas, después con una cada cinco segundos hasta que la persona recupere su propia respiración.

Con los niños pequeños se puede dar **respiración artificial** a través de boca y nariz al mismo tiempo, soplando el aire más suavemente y un poco más rápido que a los adolescentes o adultos.

Muchos accidentes traen como consecuencia que la persona accidentada no respire o tenga dificultad para respirar. Si una persona no respira durante cinco minutos está en peligro de muerte, por lo que es necesario aplicarle la respiración artificial.

Explique cómo se da respiración artificial.

Masaje cardiaco

¿Cómo se sabe si la víctima necesita masaje cardiaco?

Una persona necesita **masaje cardiaco** cuando ha perdido el pulso. El pulso es un reflejo de los latidos del corazón en las arterias. La del cuello (carótida) es fácil de encontrar por ser grande y superficial.

Para tomar el pulso hay que tratar de abarcar el cuello entre el pulgar y el índice y apretar suavemente. En cualquiera de los dedos se siente el latido de la arteria. Si no se siente, significa que la sangre no circula porque el corazón no late. Se debe iniciar de inmediato el **masaje cardiaco**.

Se pone a la persona boca arriba. Se coloca de rodillas, al lado derecho de la persona y a la altura del corazón. Se pone la mano derecha encima de la tetilla o el pezón del lado izquierdo del paciente. Se entrelazan los dedos de la mano izquierda con los dedos de la derecha para ayudar a levantarlos y para que el apoyo se dé únicamente con el talón de la mano derecha.

Se mantienen los brazos estirados y se aplica la presión brusca y directamente hacia abajo, repitiendo el movimiento una vez por segundo. Se debe continuar el tiempo necesario hasta que vuelva el pulso o llegue auxilio médico.

A los niños pequeños el masaje se les debe dar más suavemente, con la mano derecha es suficiente.

Hay personas que necesitan ser auxiliadas, al mismo tiempo, con respiración artificial y masaje cardiaco. Lo mejor es que dos personas presten el auxilio, dando una respiración rápida por cada cinco compresiones cardiacas. Si una sola persona presta la ayuda entonces serían dos respiraciones, seguidas de quince compresiones del corazón.

Explique cómo se da el masaje cardiaco.

Una persona necesita masaje cardiaco cuando ha perdido el pulso. El pulso no se siente significa que la sangre no circula porque el corazón no late. Se debe iniciar de inmediato el masaje cardiaco.

BEST COPY AVAILABLE

Hemorragias

¿Cuándo considera usted que es necesario usar un torniquete?

La pérdida considerable de sangre puede traer consecuencias serias como anemia, estado de choque o muerte. Al prestar auxilio, una de las acciones vitales es controlar la **hemorragia**.

Para controlarla se acuesta a la persona y se eleva la parte donde sangra. Si hay sospecha de fractura no hacerlo.

Se le afloja la ropa. Se le tranquiliza asegurándole que nada le va a pasar, ya que la sangre asusta a cualquiera.

Se descubre la herida quitando o cortando la ropa. Si la hemorragia es fuerte se cubre la herida con algodón o gasa estéril si se tiene, si no con un pedazo de tela lo más limpio posible y se aplica presión enérgica sobre la herida tratando, al mismo tiempo, de juntar sus bordes. Si continúa el sangrado hay que agregar otro trozo de tela y aumentar la presión. Se aplica un vendaje apretado sobre la curación vigilando que la circulación no quede detenida. Si aparece un color rojo o violeta alrededor de la herida o comienza a adormecerse la zona, es conveniente aflojar el vendaje. Hay que cubrir a la persona con una manta para que esté caliente y llevarla a un hospital.

Las hemorragias de brazos y piernas se pueden controlar con **torniquetes**. El torniquete se usa sólo si el paciente está en peligro de muerte. Si es así, se pone un trozo de lienzo o pañuelo enrollado entre la herida y el resto del cuerpo, se hace un nudo, sobre el nudo se coloca un pedazo de palo y se vuelve a anudar encima. Se da vuelta para ir apretando el torniquete hasta que se detenga la hemorragia.

Hay que aflojarlo durante veinte o treinta segundos cada doce minutos. No se deja puesto más de cuarenta y cinco minutos, ya que la circulación por abajo del torniquete queda totalmente cortada y existe peligro de gangrena, que es la muerte del tejido por falta de sangre.

La pérdida considerable de sangre puede traer consecuencias serias como anemia, estado de choque o muerte. Al prestar auxilio una de las acciones vitales es controlar la hemorragia.

Estado de choque

¿Qué significa estado de choque?

_____

_____

_____

El **estado de choque** es un estado en el cual disminuyen funciones vitales como la respiración y la circulación. Las causas principales son dos: **las hemorragias** prolongadas o severas y **los nervios**, debido a la impresión de un accidente, al dolor o al miedo.

El estado de choque puede ser **ligero** como un desmayo o **severo** que pone en peligro la vida de la persona que lo sufre. Le puede sobrevenir un paro respiratorio o del corazón.

El estado de choque se manifiesta con palidez en la cara, pupilas dilatadas y mirada inexpresiva, respiración superficial y entrecortada, pulso acelerado pero débil, piel fría y sudorosa, debilidad progresiva que puede convertirse en pérdida del conocimiento.

Cuando el estado de choque es ligero, la persona respira y está consciente. Se le coloca acostada boca arriba con las piernas levantadas, sostenidas sobre el asiento de una silla o sobre cualquier objeto de altura conveniente. Si existe hemorragia hay que controlarla.

La comodidad de la persona es de gran importancia. Hay que mantenerla a buena temperatura sin que esté acalorada. Hay que brindarle seguridad y reconfortarla para evitar que sienta

miedo o pánico aliados del estado de choque. Si hay dolor se puede tomar un analgésico y llevarla a un hospital, si es necesario.

Un susto, un lugar mal ventilado, un olor penetrante, una visión desagradable o un dolor intenso pueden causar un desmayo o un choque ligero a niños y adolescentes.

Cuando una persona está desmayada hay que hacer lo siguiente:

— Pedir ayuda.

— Verificar la respiración y el pulso. En caso necesario comenzar la respiración artificial y el masaje cardiaco.

— Buscar el lugar de una posible hemorragia y controlarla.

— Aflojar ropas apretadas, zapatos, cinturón, camisa.

— No darle nada de tomar.

— Colocarla en posición de recuperación.

— Taparla con una manta y permanecer con la persona mientras llega ayuda.

La posición de recuperación consiste en colocar a la persona con la cara volteada de lado y flexionar de ese lado el brazo y la pierna para que sirvan de apoyo para no rodar. Del otro lado mantener la pierna y brazo rectos.

Esto tiene como finalidad que la víctima no vaya a ahogarse con su propio vómito o a atragantarse. Los niños y adolescentes son especialmente susceptibles, a los estados de choque.

El estado de choque es un estado en el cual disminuyen funciones vitales como la respiración y la circulación. Puede ser ligero como un desmayo o severo como el paro respiratorio o del corazón. Las causas principales son las **hemorragias prolongadas** o severas y las **tensiones nerviosas** producidas por la impresión de un accidente, dolor o miedo.

Ideas importantes

- Para evitar accidentes en la calle es necesario saber que todos tenemos responsabilidad al transitar por las calles, carreteras y caminos.
- Recomendaciones para que los peatones eviten accidentes:
  - — Caminar por las banquetas.
  - — Obedecer las señales de tránsito.
  - — Cruzar siempre las calles por las esquinas.
  - — Al cruzar la calle siempre voltear a los dos lados.
  - — Estar alerta al caminar por las calles, aunque camine por la banqueta.
  - — Evitar pasar muy de cerca por lugares en construcción, alcantarillas y hoyos.
  - — Esperar el camión, trolebús o pesero sobre la banqueta.
  - — Subirse y bajarse del vehículo cuando esté totalmente parado.
- Recomendaciones para que los conductores eviten accidentes:
  - — Manejar a baja velocidad.

— No conducir en estado de embriaguez o después de ingerir alcohol.

— Mantener el vehículo en buen estado: luces, espejos, parabrisas, frenos, etc.

— Afinar el vehículo.

— Orillar el vehículo y poner una señal para indicar a otros conductores que está parado.

— Rebasar sólo por la izquierda.

— Hacer caso a las señales de tránsito.

— No manejar con sueño.

— Respetar a peatones y demás conductores.

- Los niños deben:

— Aprender su nombre y el de sus padres; dirección y teléfono.

— Aprender, con el ejemplo de sus padres, las recomendaciones para evitar accidentes en la calle.

— Utilizar el parque para jugar y no la calle.

— Conducir con cuidado y en sitios seguros triciclos, bicicletas y carritos de baleros.

BEST COPY AVAILABLE

- En ríos, lagunas, balnearios, playas y albercas pueden ocurrir muchos accidentes, sobre todo si no se sabe nadar. Por eso es conveniente que por lo menos, siempre haya una persona observando a quienes están en el agua.

- Muchos accidentes traen como consecuencia que la víctima no respire o tenga dificultad para respirar. Si una persona no respira durante cinco minutos está en peligro de muerte, por lo que es necesario aplicarle la **respiración artificial**.

- Una persona necesita **masaje cardiaco** cuando ha perdido **el pulso**. Si éste no se siente significa que la sangre no circula porque el corazón no late. Se debe de iniciar de inmediato el masaje cardiaco.

- La pérdida considerable de sangre puede traer consecuencias serias como anemia, estado de choque o muerte. Al prestar auxilio una de las acciones vitales es controlar la **hemorragia**.

- **El estado de choque** es un estado en el cual disminuyen funciones vitales como la respiración y la circulación. Puede ser **ligero** como un desmayo o **severo** como el paro respiratorio o del corazón. Las causas principales son **las hemorragias prolongadas** o severas y **las tensiones nerviosas** producidas por la impresión de un accidente, dolor o miedo.

Lección 4

Otro tipo de enfermedades

¿Conoce usted personas que se irritan con frecuencia, se muestran agresivas o tienen periodos de melancolía?

Estas son manifestaciones de problemas de la conducta que afectan a muchas personas.

La alegría, la tristeza, el miedo, la apatía, la desconfianza, la ira y la agresividad son sentimientos que están presentes en nuestra vida.

¿Considera usted que sus problemas afectivos son tolerables?

Reflexione acerca de los aspectos de su vida que le proporcionen agrado y satisfacción y de aquéllos que le producen sentimientos de inconformidad. No es necesario responder por escrito; solamente reflexione sobre las siguientes preguntas.

¿Le parece que el trato con su familia le proporciona alegría y satisfacción?

Si es padre de familia, ¿considera usted que la forma de educar a sus hijos les ayuda a sentirse seguros de sí mismos?

¿Considera usted que sus padres y sus hermanos lo apoyan en los momentos más importantes y difíciles de su vida?

¿Le gusta el trabajo que realiza?

¿Le parece que su jefe y sus compañeros reconocen su capacidad para el desempeño de sus funciones?

¿Está usted de acuerdo con su forma de ser o ha pensado en que le gustaría ser diferente?

¿Qué le produce las mayores satisfacciones en su vida familiar?

Se ha comprobado que **la familia es promotora del bienestar afectivo de sus miembros**. Las personas más sanas y que viven más años son aquéllas que, además de cuidar su alimentación, de tener hábitos higiénicos, de ejercitar sus músculos diariamente, han logrado vivir en familia con armonía y están satisfechos con su trabajo.

Problemas de conducta

Muchas personas sufren alteraciones de la conducta **cuando no logran una armonía entre su personalidad o modo de ser y el medio social que las rodea.** Estas alteraciones, generalmente, son temporales.

Los periodos de inconformidad se dan en cualquier momento de la vida. Se acentúan en la adolescencia. Cuando los jóvenes encuentran la comprensión y el apoyo de su familia, pueden superar sus inconformidades y problemas. La función primordial de la familia es orientar la conducta de los menores con cariño y atención, facilitando la comunicación con ellos para evitar sus angustias.

BEST COPY AVAILABLE

Cuando los intereses y deseos de las personas cambian, se crean conflictos consigo mismas y en su relación con los demás. Esto sucede en diversas etapas de la vida.

Los momentos de conflicto pueden resolverse satisfactoriamente, cuando el análisis de la situación y el apoyo que reciben de familiares y amigos contribuye a reforzar sus valores.

Muchos jóvenes viven etapas de conflicto y expresan pensamientos como los siguientes:

"Lo que yo pienso no cuenta para mis padres".

"Estoy perdiendo el tiempo, no sé qué quiero, ni cómo podré lograr sentirme seguro de mí mismo".

La comprensión y la orientación de los padres, por lo general, ayudan a superar estos estados de ansiedad, de indecisión y de inseguridad; pero, en muchos casos, el conflicto es tan intenso que los adolescentes viven momentos de depresión que los obligan a encontrar algunas "fugas" para superar sus estados de ánimo.

Lo más común es que los jóvenes se reúnan con otros jóvenes, con problemas similares y que juntos refuercen sus sentimientos. Si encuentran una orientación positiva podrán encontrar en las fiestas, deportes y conversaciones, la solución a sus problemas; pero cuando el problema es muy intenso y falta orientación, la fuga puede propiciar el alcoholismo, el tabaquismo o la drogadicción.

Los conflictos que el joven vive en su familia, producidos por **la falta de comunicación y apoyo**, lo obligan a buscar compañía en personas de su edad. En algunos casos, la relación especialmente conflictiva con algunos de sus padres obliga al joven a buscar alguna fuga.

En ocasiones, se organizan pandillas en las cuales el joven refuerza sus sentimientos de identidad y aceptación. La lealtad para el grupo y otros mecanismos de presión pueden llevarlo a cometer actos delictivos o autodestructivos.

Estos sentimientos son consecuencia de la relación afectiva de la familia del joven. **La falta de comprensión, el rechazo, la inseguridad sufrida en la infancia** se manifiesta en la adolescencia y en la juventud, creando personas inseguras, tímidas o agresivas; especialmente en los casos de un padre lejano, desobligado, alcohólico o autoritario; o de una madre ansiosa, angustiada o golpeadora. Tomar bebidas alcohólicas y fumar son actos permitidos por el grupo social. En muchos casos, el propio grupo induce a los jóvenes a beber y a fumar, como parte de la convivencia normal.

Se bebe y se fuma porque se piensa que así las personas pueden sentirse bien y pasar un rato agradable. Esta conducta puede dar inicio al alcoholismo y a la drogadiccion o farmacodependencia.

BEST COPY AVAILABLE

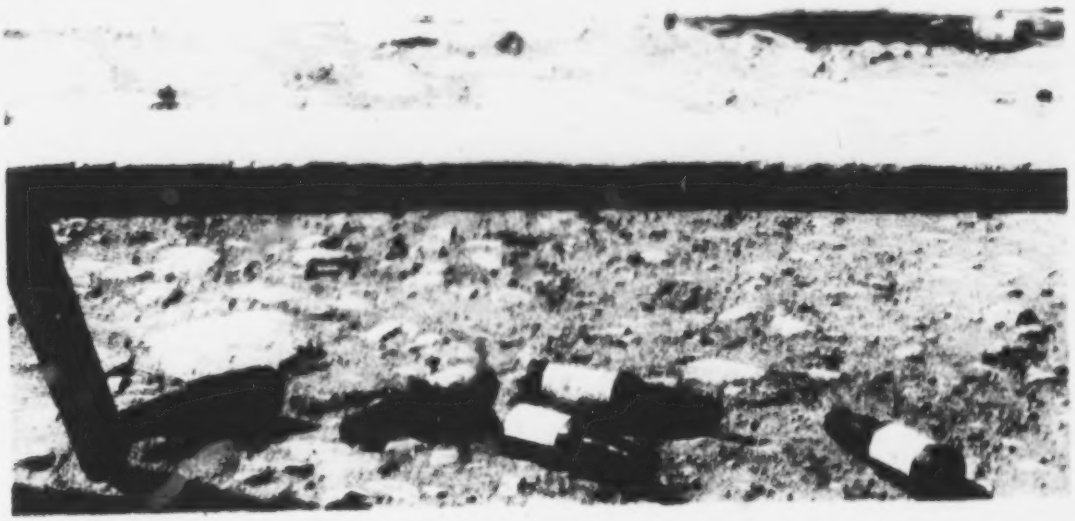
¿Por qué la familia es promotora del bienestar afectivo de sus miembros?

En su comunidad, ¿qué tipo de problemas manifiestan los jóvenes?

¿Por qué el tomar bebidas alcohólicas y el fumar pueden ser el inicio del alcoholismo y la drogadicción?

Alcoholismo

En general, el alcohol se consume con toda libertad, en la propia casa y en las fiestas con los amigos. El efecto del alcohol es inmediato; primero la conciencia se enturbia, si se continúa bebiendo la conciencia se suprime. Los primeros centros afectados son los de la corteza cerebral. En estos centros se controla el comportamiento; por lo tanto, al consumir el alcohol las personas logran disminuir su autocrítica y manifiestan pensamientos y conductas que en su juicio no se atreverían a hacer. La persona apacible puede convertirse en una persona agresiva que busca pleito por cualquier motivo.



¿Conoce usted estos cambios en la conducta de las personas que ingieren bebidas alcohólicas?

¿Sabe usted que cuando la persona no ha comido, el alcohol puede llegar a la sangre en 5 minutos?

El organismo humano absorbe rápidamente el alcohol. La absorción se inicia en el estómago y continúa en la parte superior del intestino delgado (duodeno). El alcohol aparece en la sangre 5 minutos después de su ingestión y alcanza su mayor concentración después de un periodo de 30 a 90 minutos. La presencia de alimentos en el estómago disminuye la rapidez de absorción del alcohol.

El consumo de alcohol y sus efectos se han incrementado notablemente en el país. Lo que más se consume es la cerveza, en segundo lugar el pulque y en tercer lugar, el brandy. Los vinos y licores han duplicado su consumo en diez años.

Una de las causas de este incremento es la publicidad. Las compañías productoras de licores destinan grandes cantidades de dinero a la publicidad. La publicidad promueve el consumo de alcohol presentando imágenes de aparente prestigio asociadas con la bebida. Esto es falso. Se conocen los efectos dañinos del abuso de bebidas alcohólicas en las personas, las familias, las actividades laborales y en la sociedad

¿Qué ocurre cuando una persona recurre al alcohol con frecuencia?

Algunas personas recurren al alcohol con frecuencia. Entre más beben, más recurren del alcohol para sentirse bien. Esta situación puede ser muy grave, no sólo por los daños que el alcohol genera en el organismo, sino porque estas personas pierden progresivamente su conciencia, se olvidan de sus responsabilidades, de sí mismas, pierden el apetito, no les importa su familia, ni su trabajo, pueden llegar a una condición tan lamentable que ya no se preocupan por alimentarse y menos por su aspecto personal.

BEST COPY AVAILABLE

El alcoholismo es una enfermedad muy peligrosa porque se puede iniciar fácilmente en cualquier momento. Beber, ya sea con frecuencia o en exceso ocasionalmente, es una causa importante de la desintegración de la familia y del descuido de los hijos; incide en el ausentismo laboral, disminuye la productividad y por lo tanto, daña el desarrollo socioeconómico del país. **El alcoholismo** es la causa principal de los accidentes de tránsito, de muertes entre los jóvenes y también, ocasiona una buena parte de los accidentes de trabajo.

Otro de los grandes riesgos del consumo de alcohol, aún en pequeñas cantidades, es el daño que pueden causar al feto en las mujeres embarazadas.

Se considera alcohólica a la persona que consume cualquier cantidad de alcohol diariamente, a la que se emborracha una vez a la semana y, en general, a las personas que cuando ingieren alcohol pierden el control de sí mismas, no pueden detener el consumo de la bebida y, además, su vida la organizan para satisfacer su deseo de beber, sin considerar sus responsabilidades familiares, laborales y sociales.

El alcoholismo causa graves daños al organismo tales como cirrosis hepática, gastritis, úlceras y desnutrición. Los bebedores crónicos tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades mentales.

¿Por qué se considera al alcoholismo una enfermedad?

¿Qué daños produce en el organismo de los bebedores?

¿Por qué las mujeres no deben tomar ninguna bebida alcohólica durante el embarazo?

¿Qué efectos produce el alcoholismo en la familia del enfermo?

¿Cómo se puede ayudar a una persona alcohólica a recobrar su salud?

Los centros de salud y los grupos de Alcohólicos Anónimos ofrecen orientación a estas personas.

Tabaquismo

El tabaquismo es otra enfermedad. Este hábito nocivo se adquiere por imitación en la propia familia y con los amigos.

Los niños sienten deseos de **fumar** por imitar a sus padres o por sentirse adultos como ellos. Sin embargo, el cigarro daña al aparato respiratorio y digestivo en forma permanente y gradual, sin que el fumador se dé cuenta. El hábito de **fumar** se ha extendido mucho entre toda la población, hombres y mujeres, jóvenes y viejos.

La mayoría de las personas que empiezan a fumar se vuelven dependientes de este producto y les es muy difícil abandonarlo. Las personas que fuman reducen entre cinco y diez años su vida, dependiendo del número de cigarros que consuman diariamente.

El consumo de tabaco se ha incrementado en los últimos años en algunos grupos de población, especialmente en las mujeres y los niños.

El tabaquismo daña en forma definitiva algunos tejidos y órganos, ocasionando, entre otras enfermedades: cáncer en los pulmones, en la laringe, en la boca y esófago, en la vejiga y en el páncreas. El enfisema pulmonar es una de las consecuencias más graves del **tabaquismo**, favorece los infartos y la insuficiencia cardiaca.

Algunas enfermedades gastrointestinales, en especial las úlceras, se producen también por el tabaco. El número de cigarros diarios, los años de fumar y la profundidad de la inhalación tienen relación directa con la frecuencia de estas enfermedades.

Los fumadores pueden recuperar el funcionamiento normal del sistema cardiovascular en un período de 10 años después de haber abandonado el cigarro.

Se ha comprobado que hay mayor número de partos prematuros y abortos en madres fumadoras.

BEST COPY AVAILABLE

¿Qué efectos tiene el tabaco en la familia del fumador?

Los adultos que no fuman pero que aspiran el humo de los fumadores tienen riesgo de contraer cáncer pulmonar, dolores de cabeza y agravar sus crisis alérgicas respiratorias. Se ha comprobado el incremento de enfermedades respiratorias como bronquitis y neumonías en niños menores de 2 años, por inhalar el humo donde sus padres fuman. También se ha comprobado la disminución de estos padecimientos cuando los padres dejan de fumar.

¿Había usted pensado que al fumar está ocasionando enfermedades a sus hijos, a su esposa, a sus compañeros de trabajo y a todas las personas que aspiran el humo?

¿Cómo prevenir esta enfermedad en los niños y jóvenes?

Las drogas

La drogadicción o farmacodependencia es un problema que afecta cada día a un mayor número de personas y de familias y, por lo tanto, se está convirtiendo en un grave problema social.

Los jóvenes, con serios conflictos, recurren a **las drogas** como una forma de evadir la realidad, generalmente lo hacen por invitación de otros jóvenes que viven también problemas.

Las sustancias inhaladas y la mariguana son **las drogas** más comunes. **Las drogas** actúan como depresores de los centros del comportamiento ubicados en la corteza cerebral, por lo que las personas adoptan conductas antisociales frecuentemente.

La persona que consume **drogas** sigue notando que libera la tensión y la angustia; pero, en algunos periodos, se va desarrollando un sentimiento de culpa que la obliga a recurrir con mayor frecuencia a ella.

El sujeto atrapado por **las drogas** llega a depender física y emocionalmente de ellas hasta que, al final, continúa tomándolas solamente para evitar los sufrimientos que le provocaría dejarlas.

Un joven que es adicto a **las drogas** se aleja de su ambiente familiar y busca vivir con otras personas que, como él, necesitan de **la droga** para vivir.

Es muy frecuente que niños y jóvenes, entre los 8 y 18 años, sean inhaladores de sustancias volátiles como la gasolina, el

BEST COPY AVAILABLE

tíner y los cementos. Generalmente, provienen de familias que no le brindan al niño, el cariño, la comprensión, la comunicación y la orientación necesaria para madurar su personalidad. Los niños que cuentan con el apoyo de su familia pueden evitar la farmacodependencia aunque exista **la droga** y quienes la consuman en su ambiente cercano.

Los consumidores de mariguana son, por lo general, jóvenes de 12 a 35 años, también proceden de familias donde la comunicación y la comprensión son limitadas. Generalmente, son muchachos cuyo padre es alcohólico.

Las personas adictas a alguna **droga** son, por lo general, hombres.

Por lo general, las familias de los drogadictos piensan que el problema es el muchacho, no se dan cuenta que la familia es parte del problema, tampoco reconocen que la falta de comunicación, la violencia y la agresividad entre padres e hijos son algunas de las causas que motivan al muchacho a la droga.

¿Cómo puede la familia prevenir estas conductas?

El entendimiento y la comunicación en la familia, el buen trato y la comprensión de los niños y de los jóvenes son las mejores recomendaciones para mantener el equilibrio en cada uno de los miembros de la familia.

La educación de los hijos debe incluir la educación para la recreación y para el uso del tiempo libre. Muchos jóvenes llegan a este problema por ocio.

Cuando algún miembro de la familia vive un problema de drogadicción, la familia debe aceptarlo como un enfermo. El ocultamiento, el repudio, la recriminación y la falta de afecto refuerzan más la tendencia a la drogadicción.

Los jóvenes y los adultos que viven este problema requieren ayuda; vencer la dependencia a **la droga** requiere de orientación y tratamiento médico. Muchas personas que abusan del consumo **de drogas** terminan en un hospital para enfermos mentales.

En los Centros de Salud, en los Centros de Integración Juvenil y en los Centros de Higiene Escolar, los maestros y los médicos pueden orientar a las familias que viven este problema.

¿Conoce algún caso de drogadicción?

_____

_____

_____

¿Cómo podría la sociedad colaborar para resolver este problema?

_____

_____

_____

_____

BEST COPY AVAILABLE

Ideas importantes

- La armonía en las personas se manifiesta cuando el organismo funciona adecuadamente y cuando la persona vive de acuerdo a sus deseos e intereses en su familia, en su trabajo y en su relación con la comunidad. Esta armonía genera una actitud positiva ante la vida y origina que la persona ofrezca alegría y comprensión a los miembros de su familia, que desarrolle su trabajo en mejores condiciones, que el tiempo libre lo dedique a actividades recreativas sanas y que logre una convivencia responsable con la sociedad.

- Muchas personas sufren enfermedades de conducta al no lograr una armonía entre su personalidad o modo de ser y el medio social que les rodea.

- Estos periodos de inconformidad se dan en cualquier momento de la vida, pero se acentúan en la adolescencia y cuando se dan cambios en los intereses y los valores de las personas.

- La comprensión y orientación adecuada ayudan a superar estos estados de ánimo y la falta de ellas pueden conducir a la depresión y la fuga, a través de la delincuencia, el alcohol, el tabaco y la droga.

- El efecto del alcohol hace que la persona pierda paulatina y progresivamente su conciencia, se olvide de sus responsabilidades, de sí misma, no le importe su familia, hasta llegar a una situación tan lamentable que no se preocupe de alimentarse, ni de su aspecto personal.

- Una mujer embarazada no debe fumar ni beber por los posibles daños que puede causar al feto.

- Es importante tener en cuenta que el inicio del consumo del alcohol, en algunas regiones del país, se presenta entre los once y los veinte años y que, casi el 10% de las personas mayores de veinte años, padece de **alcoholismo**. La mayoría son hombres con antecedentes de alcoholismo en su familia.

- El tabaco daña el aparato respiratorio y digestivo en forma permanente y gradual. También produce cáncer de boca, garganta y pulmón, enfisema pulmonar, que favorece el infarto y la insuficiencia cardiaca.

- La mayoría de las personas que empiezan a **fumar** se vuelven dependientes de este producto y les es muy difícil abandonarlo. Las personas que **fuman** reducen entre cinco y ocho años su vida, dependiendo del número de cigarros que consumen diariamente.

- Los fumadores pueden recuperar el funcionamiento normal del sistema cardiovascular en un periodo de 10 años después de haber abandonado el cigarro.

- Recuerde que los niños aprenden del ejemplo. Si ellos no ven a sus padres **fumar** tendrán mayores posibilidades de prevenir esta enfermedad.

- Las sustancias inhalables y la mariguana actúan como

BEST COPY AVAILABLE

depresores de los centros de comportamiento ocasionando conductas antisociales; también se desarrollan sentimientos de culpa que obligan a las personas a recurrir con mayor frecuencia a ellas. El hábito de las drogas destruye las células nerviosas causando graves daños al organismo, muchas veces irreparables.

- Por lo general, las familias de los drogadictos piensan que el problema es el muchacho, no se dan cuenta que la familia es parte del problema; tampoco reconocen que la falta de comunicación, la violencia y la agresividad entre padres e hijos son algunas de las causas que motivan al muchacho a **la droga**.

- Cuando algún miembro de la familia vive un problema de drogadicción, la familia debe aceptarlo como un enfermo. El aislamiento, el repudio, la recriminación y la falta de afecto refuerzan más la tendencia a la drogadicción.

- En los Centros de Salud, en los Centros de Integración Juvenil y en los Centros de Higiene Escolar, los maestros y los médicos pueden orientar a las familias que viven este problema.

Compruebe su avance

1.— Describa los tres accidentes más frecuentes que, en su opinión, sufren los niños de más de un año y las medidas preventivas que pueden evitarlos.

Accidentes	Medidas preventivas

2.— ¿Cuáles son, en general, las causas que ocasionan los accidentes?

En los niños: _____

_____

En los adolescentes: _____

_____

En los adultos: _____

_____

3.— ¿Cuál es la primera recomendación después de cualquier accidente?

_____

_____

4.— ¿Por qué cree usted que las personas adultas deben prepararse para prestar auxilio a las personas accidentadas?

_____

_____

_____

5.— ¿Qué accidentes son los que con mayor frecuencia sufren las personas en estado de ebriedad?

_____

_____

_____

6.— Algunas personas piensan que los problemas de conducta de sus hijos se resuelven con el aislamiento, los golpes o la indiferencia. ¿Qué opina usted de esta manera de enfrentar los problemas?

7.— El alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción son soluciones falsas de los problemas personales y familiares. ¿Por qué son soluciones falsas?

8.— Señale las principales manifestaciones de una persona en armonía consigo misma y con su ambiente.

9.— Describa cómo se comporta alguna persona que usted conozca y que tenga problemas de conducta.

A continuación se presentan las respuestas a la sección "Compruebe su avance".

Esta información le permitirá comparar sus respuestas y comprobar su aprendizaje. Se recomienda también comparar sus respuestas con las de sus compañeros del círculo de estudio, con la opinión del asesor o de algún familiar.

El aprendizaje de cualquier tema se facilita cuando la persona expresa sus ideas a otras personas, recibe sus comentarios y enriquece su opinión. Siempre que tenga la oportunidad comente sus opiniones con otras personas.

Muchas preguntas podrían tener varias respuestas, sobre todo aquellas que se refieren a opiniones personales, por lo que las respuestas que aquí se presentan son sólo un ejemplo. Cada persona tiene su propia opinión sobre algún asunto; por lo tanto, las diferencias son respetables.

1.— Los accidentes más frecuentes de los niños mayores de un año pueden ser los siguientes:

Accidentes	Medidas preventivas
— Quemarse o intoxicarse con sustancias tóxicas.	— Nunca guardar líquidos tóxicos como gasolina, acetona o limpiadores en botellas de refresco, ni dejarlos al alcance de los niños.
— Ahogarse o asfixiarse con objetos pequeños.	— No dejar objetos, como frijoles o alfileres, al alcance de los niños pequeños.
— Quemaduras con líquidos hirviendo.	— No permitir que los niños se acerquen a la estufa, anafre o fogón al estar calentando algo. No dejarlos solos.

2.— Los niños sufren accidentes porque son curiosos y activos; los adolescentes, por imprudencia y rebeldía; los adultos, por negligencia o torpeza.

3.— La primera recomendación después de cualquier accidente es guardar la calma y tranquilizar a la víctima, de esta forma será posible proporcionarle la ayuda necesaria.

4.— Es importante que las personas adultas conozcan las recomendaciones para prestar auxilio a quien sufra un

accidente, ya que estos conocimientos le permitirán actuar adecuadamente en caso de accidente, salvando la vida de la víctima o evitando mayores daños.

5.— Una persona en estado de ebriedad puede sufrir un accidente automovilístico con facilidad; si va conduciendo puede chocar, si va caminando lo pueden atropellar o se puede desbarrancar, caerse o golpearse.

6.— Los padres que castigan o golpean a sus hijos para corregirlos provocan en ellos reacciones diferentes a las esperadas. Por lo general, los niños continúan respondiendo con violencia y, en los casos más graves, pueden reaccionar con mayor rebeldía dejando la casa o buscando la solución en el alcohol o en las drogas.

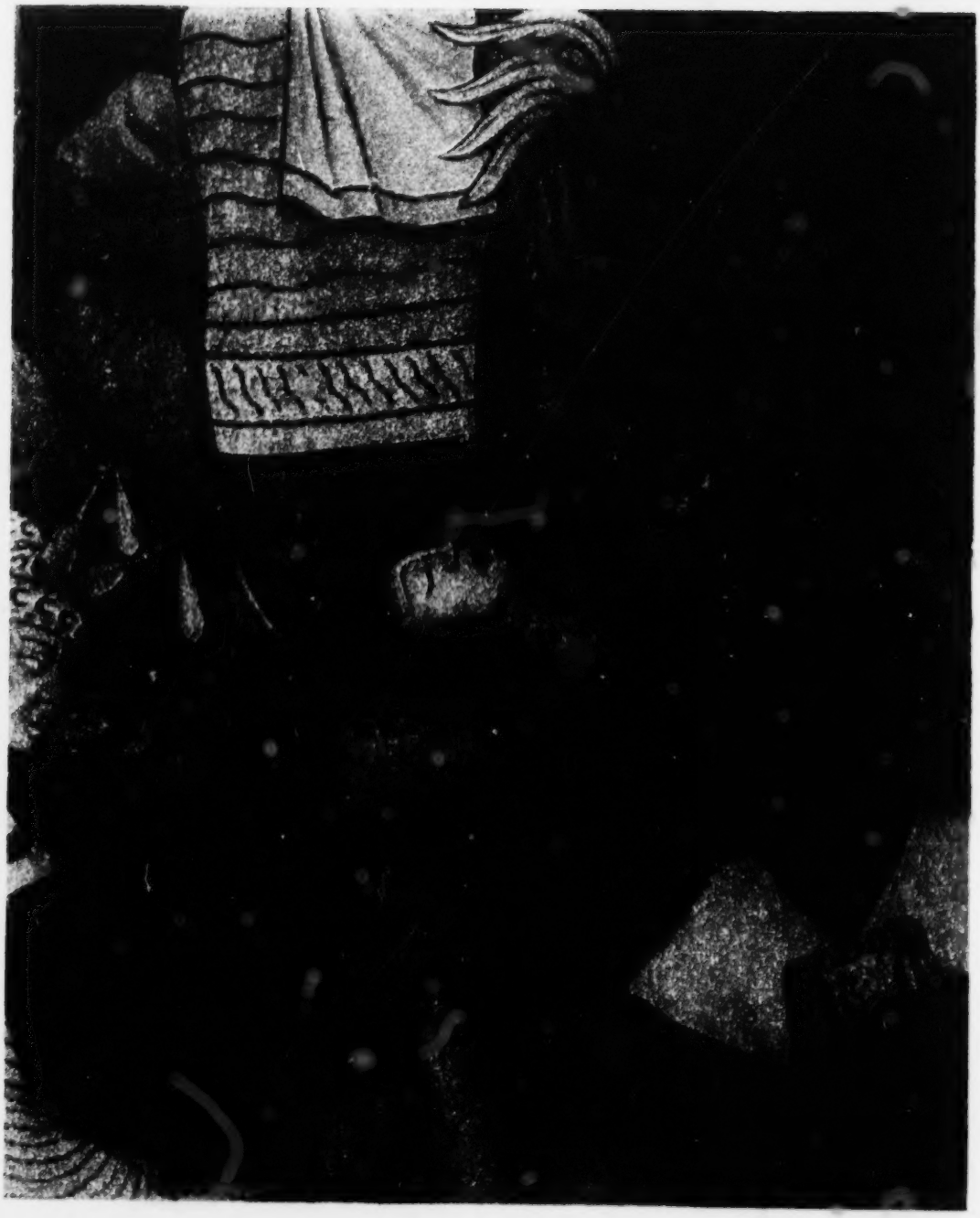
7.— El alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción son soluciones falsas de los problemas personales y familiares ya que la persona que los utiliza no resuelve sus problemas, en cambio causa severos daños a su organismo.

8.— La armonía en las personas se manifiesta cuando el organismo funciona adecuadamente y cuando la persona vive de acuerdo a sus deseos e intereses en su familia, en su trabajo y en su relación con la comunidad. Esta armonía genera una actitud positiva ante la vida y alegría y comprensión a la familia.

9.— Las personas con problemas de conducta pueden tener comportamientos muy diferentes: rebeldía, aislamiento, pandillerismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo.

501

Unidad 8



BEST COPY AVAILABLE

Unidad VIII: Influencia del medio en la salud

Propósito:

Valorar la participación de la familia en el mantenimiento y conservación del ambiente para crear condiciones favorables al bienestar personal, familiar y comunitario.

Lecciones:

Lección No. 1	La higiene personal y el saneamiento del ambiente
Lección No. 2	La educación para la salud de la familia

Lección 1

La higiene personal y el saneamiento del ambiente

María Dolores tiene 12 años, vive en una de las áreas marginadas de la ciudad. Ella piensa lo siguiente:

"En mi casa, como en toda la comunidad de mi colonia, el líquido más indispensable es el agua. Pero es un problema bastante grave tenerla cada persona, pues nadie tiene llave propia.

Yo, por ejemplo, pierdo mucho tiempo en ir por agua, ya que en vez de estudiar, acarreo agua en mis dos cubetas, 12 ó 15 viajes. Pero esa agua apenas sirve para lo más indispensable, como para la comida, para tomar, para lavar los trastes y para medio lavar la ropa. Para bañarnos, mi hermano el mayor se levanta a las cinco de la mañana, para dejar agua para que nos bañemos, pero en casa sólo nos bañamos los más pequeños... El agua es muy indispensable para la salud, ya que si no nos bañamos podemos acarrearnos bastantes enfermedades pues el cuerpo necesita la limpieza, tanto para sentirnos bien, como para no enfermarnos".

¿Qué opina usted de lo que piensa María Dolores?

504

¿Qué relación existe entre **la higiene personal**, **la limpieza de la casa** y **la salud**?

El cuerpo, la vivienda y el barrio o comunidad requieren de cuidados. **La higiene** comprende una serie de hábitos orientados a lograr la limpieza personal, familiar y del medio ambiente. La higiene previene enfermedades; existe una gran relación entre la falta de higiene y las infecciones. Se ha comprobado que cuando se observan las reglas elementales de la higiene en la familia, se evitan algunas enfermedades, especialmente las gastrointestinales y las ocasionadas por parásitos.

Higiene personal

El baño diario es ideal, incluyendo el lavado del cabello, porque la piel y el cabello adquieren mugre del ambiente, gérmenes que pueden infectar al cuerpo a través de cualquier raspón o herida.

Además, el baño favorece que el cuerpo se relaje y la persona se sienta a gusto.

Las manos son la parte del cuerpo que se ensucian con más facilidad.

Los microbios se pueden alojar en las uñas por lo que conviene cortarlas al ras, sobre todo a los niños chiquitos que les gusta jugar con tierra y meterse los dedos en la boca.

Las manos deben mantenerse limpias porque con ellas se prepara la comida, se acaricia y cambia a los niños, se realizan toda clase de actividades.

Lavarse los dientes, después de cada comida, es otro de los hábitos de higiene personal importantes para conservar la salud.

Los dientes forman parte del aparato digestivo. De ellos depende que se mastique adecuadamente el alimento.

Los niños tienen 20 dientes y muelas. La dentadura infantil se cae entre los seis y los nueve años de edad. Algunas personas no les dan importancia a los dientes de leche, porque se caen. Sin embargo, cualquier infección o caries que afecte los dientes del niño, le impide la masticación adecuada, puede ocasionarle alguna enfermedad en la garganta o en el estómago y puede afectarle su dentadura cuando sea adulto, ya que sus dientes están en formación. Los adultos tienen en total 32 dientes y muelas.

Al comer, se quedan entre los dientes residuos de alimento. Con el cepillado se sacan esos pedazos de alimento que se quedaron atorados y que, a veces, hasta molestan. Para su limpieza es conveniente usar un cepillo de cerdas duras; en lugar de la pasta dental se puede usar bicarbonato. Cuando no se cuenta con un cepillo, se tuesta una tortilla, se desbarata haciéndola polvo y, con el dedo y este polvo, se practica la limpieza como si el dedo fuera el cepillo.

Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo. Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba. Las muelas se cepillan con movimiento circular (en la parte donde se mastica).

Las muelas de arriba sé cepillan a los lados, de arriba hacia abajo, tanto por la parte de afuera que está pegada al cachete, como por la parte de adentro pegada a la lengua.

Las muelas de abajo se cepillan a los lados, de abajo hacia arriba, tanto por la parte de afuera que está pegada al cachete, como por la parte de adentro pegada a la lengua.

Después del cepillado se hacen los buches de agua necesarios para enjuagarse bien la boca.

También forma parte de la higiene personal **vestirse con ropa limpia**. La ropa conserva gérmenes tomados del medio ambiente y excretados por la piel. Al lavar y asolear la ropa se evita que estos gérmenes se reproduzcan. Es recomendable cambiarse diario de ropa, sobre todo la ropa interior.

¿Cuáles son las medidas higiénicas que usted y su familia practican diariamente para mantener la salud?

¿Qué dificultades tiene en su comunidad para conseguir el agua necesaria para la higiene personal?

Higiene de la vivienda

La vivienda es el espacio donde la familia convive en la intimidad; ahí se platica, se come, se duerme, se descansa; se comparte la alegría, la tristeza, los problemas del trabajo. Es el hogar de la familia.

La familia pasa gran parte del tiempo en su casa, de ahí la necesidad de mantener **la higiene de la vivienda**.

Para que la casa se mantenga limpia, es importante lavar y poner al aire la ropa de cama, barrer y limpiar el piso, sacudir los muebles.

Sacudir, barrer y trapear son artes que deben ser dominados tanto por los varones como por las mujeres. Una buena limpieza se basa en la constancia.

Hay que limpiar los cuartos todos los días. Especialmente el baño y la cocina, hay que limpiarlos diariamente con fibras duras, cepillos, escobetas, agua y jabón. El excusado puede ser foco de infección si no se lava diario, también se puede emplear algún desinfectante para su aseo. En caso de que no sea posible disponer de un excusado es conveniente construir una fosa séptica, lo cual no implica un gran esfuerzo y sí ayuda bastante a lograr la higiene indispensable. Además, la fosa séptica permite que las personas tengan privacía al defecar y al orinar.

Al defecar en el campo o en la calle el excremento se seca, cuando hace viento, lo levanta y las personas de la comunidad lo respiran y pueden enfermarse.

La fosa séptica puede ser una alternativa viable para mejorar la vivienda y la comunidad, siempre y cuando se mantenga en condiciones higiénicas adecuadas. Si usted necesita construir

una, solicite las instrucciones en el Centro de Salud o en su municipio.

¿Por qué es importante mantener limpio el baño y el excusado?

¿Por que es importante construir una fosa séptica?

La cocina

La cocina es otro lugar importante de la casa. Conviene que sea un cuarto aparte de la vivienda, para evitar que todo huela a comida y para tener el cuidado necesario en la preparación y la ingesta de los alimentos.

La cocina **debe** mantenerse limpia y ventilada. Los insectos, como cucarachas, moscas y roedores, producen la contaminación de los alimentos y viven en sitios donde hay basura o desperdicios. Para eliminarlos deben lavarse diariamente los trastes, la estufa y los pisos.

La comida debe guardarse tapada y en el sitio màs fresco de la **cocina**.

El agua

En muchos hogares no hay agua. La familia la tiene que acarrear del río, de la toma o del pozo más cercano, con muchas dificultades y esfuerzos.

Otras personas que cuentan con este servicio en su hogar, con frecuencia la desperdician. Se necesita cuidarla por lo útil y valiosa que es.

En algunos lugares se lava la ropa en los ríos. Poco a poco, **el agua** de los ríos y del mar, se va contaminando a causa de los detergentes. Por ello, es conveniente **lavar la ropa con jabón de pasta** y a unos tres metros de la orilla del río, de tal manera que **el agua** jabonosa no vuelva al cauce del río.

Los ríos, los tinacos, las cisternas y las tuberías por donde corre **el agua**, con mucha frecuencia están sucios o contaminados. Es necesario **lavar las cisternas y los tinacos** por lo menos una vez

al año y, además,hervir el agua para beber durante 20 minutos a partir del momento en que comienza a burbujear. De esta manera, es seguro que **el agua** no tiene microbios y se evitan diarreas y enfermedades gastrointestinales.

Si en su vivienda hay **agua** ¿qué hace usted para no desperdiciarla al lavar, al bañarse, al lavarse los dientes y al cocinar?

_____

_____

¿Por qué se debe lavar la ropa fuera del cauce del río y con jabón de teja o de pasta?

_____

_____

Drenaje

¿Existe un sistema de **drenaje** en su comunidad? _____

El drenaje recoge el agua que se utiliza en el baño, en el lavado de la ropa y de los utensilios del hogar. Esta agua está muy contaminada y es necesario llevarla, en forma entubada, hasta

sitios donde pueda ser tratada químicamente para ser utilizada en algunas otras cosas, tales como el riego, las fábricas, etc.

Cuando no hay drenaje, el agua contaminada debe canalizarse hasta sitios lejanos de la vivienda.

La basura

En donde usted vive, ¿qué hacen con la basura?

BEST COPY AVAILABLE

La basura es un foco de contaminación. Atrae moscas, ratas y cucarachas que transmiten las bacterias. Por eso hay que usar botes de basura con tapa. El bote debe lavarse con frecuencia. Conviene separar la basura: los desperdicios de comida en una bolsa y los desperdicios de cosas que no se echan a perder en otra bolsa. En las ciudades, muchas veces no pasa con regularidad el carro de basura y se acumula. En el campo es más difícil contar con este servicio. Los desperdicios de comida sirven de alimento para los animales. También sirven de abono, para ello es necesario que se pudran.

Los desperdicios de cartón, plástico, nylon, papel, vidrio o latas, no se echan a perder. Conviene ver si se pueden aprovechar para otras cosas; por ejemplo, el cartón, el papel y el vidrio se pueden vender. Cuando no hay servicio de recolección permanente de basura, es mejor enterrarlos.

Animales domésticos

Otro aspecto fundamental en la higiene es el control de **los animales domésticos**. Cuando viven dentro de la casa pueden contagiar enfermedades. Los excrementos de animales, como perros y gatos, deben limpiarse o cubrirse con tierra y no permitir que queden expuestos a moscas y otros insectos o al alcance de los niños. También es muy necesario bañarlos frecuentemente.

La fauna nociva

La limpieza y el cuidado de la vivienda y de la comunidad evita la proliferación de **la fauna nociva**. Esta **fauna** incluye a los animales que pueden producir daños a la salud, como: roedores, moscas, mosquitos, pulgas, chinches, cucarachas, arañas o

alacranes. La existencia de este tipo de **fauna** está asociada a la acumulación de desechos y basura en las cocinas, patios y lotes baldíos. Todos estos animales son portadores de gérmenes y bacterias que producen graves enfermedades.

Ratas y ratones. Transmiten microbios que pueden enfermar a las personas de rabia, hepatitis y enfermedades gastrointestinales.

Moscas y cucarachas. Transmiten microbios que causan infecciones intestinales al contaminar los alimentos.

Pulgas y piojos. Transmiten enfermedades como la peste y el tifo.

¿Cómo evitar la **fauna nociva** en el hogar?

Compare su respuesta con las siguientes recomendaciones:

— Higiene personal.

— Proteger los alimentos.

— Mantener limpias la habitaciones (cocinas y baños).

— Evitar la entrada de moscas y mosquitos a las casas, con telas de alambre.

516

— **Bañar a perros y gatos.**

— **Eliminar la maleza o follaje cercano a muros y techos.**

— **Desparasitar a las personas infectadas de piojos y pulgas, lavándoles la cabeza con vinagre.**

— **Desecar charcos y aguas estancadas.**

— **Utilizar correctamente los insecticidas.**

— **Mantener el bote de la basura bien tapado y, en caso necesario, enterrar la basura.**

La **higiene de la vivienda** es importante para mantener la salud.

Escriba las recomendaciones más necesarias para mantener la higiene de la vivienda:

Cocina:

Baño o fosa séptica:

Ropa de cama:

Pisos y techos:

Animales domésticos:

Basura:

Saneamiento del ambiente

Así como se cuida de la higiene personal y familiar, así se tiene que procurar el mejoramiento de la comunidad.

Cada una de las actividades que el ser humano lleva a cabo tiene alguna consecuencia. Por ejemplo, la tala inmoderada de los bosques genera desequilibrios en el clima y puede ser causa de la erosión del suelo; la explotación del petróleo contamina el suelo, el agua y el aire. En cambio, la agricultura que toma en cuenta la rotación de cultivos, el uso adecuado de fertilizantes y el aprovechamiento racional del agua, produce una cosecha abundante y asegura el mantenimiento del suelo.

También, las actividades cotidianas de las personas tienen una influencia favorable o desfavorable en el **medio ambiente**, por ejemplo:

En las comunidades donde no hay drenaje, las aguas que transportan los desperdicios y los desechos domésticos, portadores de materia orgánica en descomposición, contaminan el suelo que recorren, pueden llegar a contaminar el agua que la población bebe al mezclarse con la de los arroyos o ríos o al filtrarse en el subsuelo, contaminando las aguas subterráneas. En las zonas urbanas, los depósitos de basura que se tiran en la calle obstruyen las alcantarillas.

513

El aire

El suelo

Un grave problema de contaminación de **los suelos** en zonas minerales y áreas marginadas de las grandes ciudades es el fecalismo al aire libre. En este caso, millones de huevecillos y bacterias que están en la materia fecal son transportados por el viento de un lugar a otro; por ello se contaminan los alimentos y el agua.

BEST COPY AVAILABLE

En su comunidad:

¿Qué acciones se desarrollan para proteger el medio ambiente?

¿Cómo se surte de agua potable?

¿Existen terrenos baldíos donde se deposite la basura?

¿Qué tratamiento le dan a la basura?

¿Qué plaguicidas utilizan para cuidar la cosecha en las zonas agrícolas cercanas a su comunidad?

¿Conoce los efectos que los detergentes han ocasionado en el suelo y en el agua de su comunidad?

Escriba las acciones que la familia puede realizar para contribuir al saneamiento de la comunidad?

Agua:

Aire:

Suelo:

Control de fauna nociva:

La familia puede contribuir al **saneamiento del ambiente** y de su comunidad evitando el fecalismo al aire libre, manteniendo la basura en botes cerrados y enterrándola cuando no haya un sistema de recolección oportuno, evitando la quema de basura y desperdicios plásticos, lavando la ropa y los trastes con jabón de teja, no usando detergentes, evitando la proliferación de fauna nociva y aprovechando, sin desperdiciar, el agua potable.

Ideas importantes

- **La higiene personal** es indispensable para conservar la salud de la persona y de la familia.

- **El baño diario** es necesario porque la piel y el cabello adquieren mugre del ambiente, gérmenes que pueden infectar la piel a través de cualquier raspón o herida. Además, el baño favorece que el cuerpo se relaje y la persona se sienta a gusto.

- Las manos transmiten bacterias y virus si no están limpias. Es necesario lavarlas con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer, después de ir al baño y al llegar de la calle.

- Lavarse los dientes después de cada comida evita las caries o picaduras. Estas son causadas por los alimentos que se quedan en los dientes produciendo infecciones en la boca, en la garganta y en otras partes del cuerpo.

- Es recomendable cambiarse con frecuencia de ropa, especialmente la interior.

- **La higiene de la vivienda** es necesaria para mantener la salud. Las principales recomendaciones son:

  — Limpiar y ventilar la casa diariamente.

  — Mantener limpio el baño y especialmente el excusado. Si no hay drenaje es necesario construir una fosa séptica.

BEST COPY AVAILABLE

— Mantener limpia la cocina para evitar enfermedades gastrointestinales y para prevenir la proliferación de fauna nociva.

— Guardar la basura en botes cerrados.

- **El agua** es indispensable para vivir y para mantener la higiene personal y de la vivienda. Las piletas y tinacos deben lavarse por lo menos una vez al año.

- Los charcos son focos de proliferación de microbios y de insectos que transmiten enfermedades. Cuando no hay drenaje, el agua de desperdicio debe canalizarse hasta sitios lejanos a la vivienda.

- Los animales domésticos requieren cuidados, bañarlos periódicamente y limpiar o enterrar el excremento.

- La fauna nociva produce enfermedades y está asociada a la proliferación de desechos y basura en las cocinas, patios y lotes baldíos.

- Las actividades humanas tienen una influencia favorable o desfavorable en el **medio ambiente**. Las actividades de la familia pueden contribuir a la contaminación del agua, del aire y del suelo.

- Del **medio ambiente** se reciben beneficios si el agua, el aire y el suelo son de calidad. Pero también puede haber perjuicios si están contaminados.

- **El agua** se contamina por el uso de detergentes, insecticidas, materias orgánicas y por parásitos de la materia fecal. La contaminación del **agua** ha alterado el equilibrio ecológico provocando la extinción de especies completas de plantas y animales.

- Los desechos orgánicos y la materia fecal son fuentes de algunos microorganismos que producen daños a la salud y que son transportados por **el aire**. La quema de basura, especialmente de plásticos, también contamina **el aire**. Los contaminantes del **aire** más peligrosos son elementos o sustancias producidos por los automóviles y las chimeneas, así como las partículas de polvo provenientes de fábricas de cemento.

- **El suelo** se contamina cuando se depositan en él plaguicidas y fertilizantes en exceso; cuando la basura doméstica, los desperdicios y la materia fecal son depositadas al aire libre.

- La familia puede contribuir al **saneamiento del ambiente** y de su comunidad evitando el fecalismo al aire libre, manteniendo la basura en botes cerrados y enterrándola cuando no haya un sistema de recolección oportuno, evitando la quema de basura y desperdicios plásticos, lavando la ropa y los trastes con jabón de teja; no usando detergente, evitando la proliferación de fauna nociva y aprovechando, sin desperdiciar, el agua potable.

Lección 2

La educación para la salud de la familia

La salud es importante para la familia.

¿Considera usted que tiene los conocimientos suficientes para contribuir a mantener su salud y la de su familia?

Aprender a cuidar la salud, es algo que todos podemos lograr.

Se puede aprender cómo cuidar al cuerpo, cómo alimentarse para vivir más sano, cómo descansar y divertirse, cómo prevenir las enfermedades más comunes; es decir, es posible aprender a promover la salud.

¿Cómo se puede aprender a promover la salud?

La educación para la salud consiste en aprender a cuidar la propia vida y el cuerpo, tanto en la casa como en el medio en que se vive, para conservar y mejorar la salud.

Por lo tanto, considera lo que se debe y lo que no se debe hacer para evitar las enfermedades y accidentes. También incluye lo que es conveniente hacer en caso de enfermedad o accidente.

La educación para la salud es una práctica permanente. La familia se puede convertir en mejor educadora para lograr la salud.

La salud depende de tres factores:

BEST COPY AVAILABLE

BEST COPY AVAILABLE

Los conocimientos que usted ha adquirido a lo largo de este libro no le servirán de nada si no los pone en práctica.

Practicarlos significa estar pendiente de cada una de las actividades que puedan promover la salud.

Los padres son los responsables de educar a sus hijos para que ellos adquieran, desde pequeños, los hábitos que les aseguren la salud.

También, es importante que las personas aprendan a utilizar los servicios de salud: asistiendo a ellos cuando tengan dudas o cuando necesiten mayor información; participando en las campañas de prevención de enfermedades que organicen los Centros de Salud y atendiéndose y curándose cuando lo necesiten.

Muchas personas acuden al médico cuándo ya su enfermedad es irremediable. Más vale prevenir que lamentar. Es necesario acudir a los primeros síntomas de malestar, especialmente cuando se trata de niños pequeños.

BEST COPY AVAILABLE

Los Centros de Salud ofrecen cursos, conferencias, exposiciones relativas a temas de salud. Asista al Centro de Salud más próximo y participe.

BEST COPY AVAILABLE

La vacuna produce en el cuerpo las defensas para protegerlo de estos microbios. Estas defensas destruyen a los microbios y se evita la enfermedad.

¿Cuáles vacunas conoce usted?

Es indispensable aplicar las vacunas para prevenir enfermedades como:

La poliomielitis es una enfermedad que destruye los núcleos nerviosos que estimulan a los músculos, puede atacar a diversas partes del cuerpo, pero lo más común es que afecte a las piernas, causando parálisis.

La vacuna debe aplicarse al año de edad y es una sola dosis.

La tuberculosis puede afectar cualquier órgano, pero lo más común es que afecte a los pulmones. Se contagia por la tos o flema del enfermo y puede ser mortal.

La vacuna se aplica en una sola dosis, entre el nacimiento y los 14 años de edad.

La difteria ataca a las vías respiratorias y puede causar la muerte por asfixia.

La tosferina es una enfermedad que provoca ataques de tos muy fuertes, es muy contagiosa, puede ocasionar daños al cerebro y hasta la muerte.

El tétanos es una enfermedad que entra por el cordón umbilical en el recién nacido o por heridas que se infectan. Es muy grave y puede provocar la muerte.

Las vacunas para la difteria, tosferina y tétanos, vienen en una sola inyección llamada DPT o "vacuna triple" y se aplican a los 2, 4 y 6 meses de edad, más dos refuerzos, uno al año y medio y otro, a los cuatro años y medio de edad.

También existe la vacuna antitetánica sola, esta se aplica a niños mayores de 6 años hasta ancianos, especialmente cuando se sufren heridas.

Además existen otras vacunas que sólo se usan en casos especiales como la antirrábica y la antitifoidica.

El uso de las vacunas es muy importante ya que, por ejemplo, la viruela ya no existe en México, ya que se logró acabar con ella gracias a la vacunación. Actualmente la vacuna ya no se aplica.

Para tener un mejor control de la aplicación de las vacunas, en el Registro Civil se entrega a los padres de familia una **Cartilla Nacional de Vacunación,** en donde se van marcando las vacunas que se aplican a los niños.

Si usted tiene hijos, ¿les ha aplicado las vacunas recomendadas en **la Cartilla Nacional de Vacunación**?

¿Por qué es importante vacunar a los niños?

Las instituciones de salud también son responsables de proporcionar asistencia médica, servicios de hospitalización, maternidad y planificación familiar, rehabilitación, mejoramiento de la alimentación y la vivienda, primeros auxilios, impulso y desarrollo de actividades culturales y deportivas y, en general, de todas aquéllas tendientes a lograr una mejor ocupación del tiempo libre.

En México existen diversas instituciones a las que las personas pueden asistir para ser atendidos en caso de enfermedad, o para realizar medidas preventivas. Las principales son las siguientes:

— **La Secretaría de Salud** (SSa) que da servicio a todos los ciudadanos. Existen Centros de Salud en la ciudad y en el campo y también Clínicas y Hospitales (generalmente en las ciudades) a donde todos podemos acudir.

— **El Instituto Mexicano del Seguro Social** (IMSS) que cada año se extiende más y atiende a las personas que trabajan como asalariados, gracias a él, muchos millones de mexicanos tienen una buena atención médica.

— **El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores al Servicio del Estado** (ISSSTE) atiende a quienes trabajan al servicio del Estado. También incluye Centros, Hospitales y Clínicas.

— **El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia** (DIF) atiende especialmente a los niños y a los ancianos.

Cuidado del medio ambiente

El municipio es el responsable de promover la dotación de agua potable, drenaje, pavimentación de calles y de otros servicios útiles para promover la salud. El municipio requiere de la participación de los ciudadanos para lograr estos servicios que benefician a toda la comunidad.

El cuidado del medio ambiente: agua, aire y tierra es otra medida para promover la salud. La higiene de la vivienda, la construcción de fosas sépticas, el drenaje y la disposición adecuada de basuras y desechos favorecen el cuidado del medio ambiente.

Sin embargo, tanto en las ciudades como en el campo, la contaminación ambiental aumenta constantemente por la acción de toda la población. Es responsabilidad de todos colaborar para conservar el ambiente y así, ayudar a cuidar nuestra salud y la de los demás.

El cuidado del medio ambiente es de todos y cada uno de los personas, contribuye al mejoramiento de la salud.

¿Cuál es el plan que usted y su familia se proponen realizar para promover su salud?

Alimentación:

Higiene:

Prevención de accidentes:

Recreación:

Deporte:

Cursos y conferencias a las que asistirá:

Folletos que leerá:

¿Considera usted que en México existe una educación adecuada para el mejoramiento del ambiente?

Comente con sus compañeros la respuesta y escriba a continuación las ideas más importantes en relación a las sugerencias sobre este tema.

Ideas importantes

- La educación para la salud es una práctica permanente. La familia se puede convertir en la mejor educadora para lograr la salud.
- La salud depende de tres factores:
- **Persona y familia**
  - — Conocer el funcionamiento del organismo.
  - — Aplicar los consejos para una alimentación adecuada.
  - — Practicar los hábitos de higiene personal, de alimentación, de la vivienda y de la comunidad.
  - — Prevenir accidentes.
  - — Tener una actitud positiva ante la vida.
  - — Descansar y divertirse sanamente.
  - — Aprovechar los servicios de salud y los servicios municipales.
- **Servicios de salud**
  - — Orientar al público para resolver sus problemas de salud y para vivir mejor.
  - — Desarrollar campañas de prevención de enfermedades.

BEST COPY AVAILABLE

— Atender y curar a los enfermos y accidentados.

— Organizar campañas de saneamiento ambiental.

- **Servicios municipales**

  — Dotar de agua potable, drenaje y servicios de recolección de basura a la comunidad.

  — Promover el establecimiento de servicios de abasto de alimentos y productos básicos accesibles a la población.

- Las instituciones de salud pública son las responsables de llevar a cabo programas para proteger la salud de la población. Estos programas son de tipo preventivo y de saneamiento del ambiente.

- Los programas preventivos se refieren principalmente a las campañas de vacunación para prevenir algunas enfermedades contagiosas.

- Las vacunas protegen a los niños y a las personas mayores en contra de enfermedades causadas por microbios, bacterias y virus. Estos microorganismos pueden introducirse al organismo por la boca, la nariz y las heridas de la piel.

- Las vacunas que se utilizan previenen las enfermedades

más comunes como son: poliomielitis, tuberculosis, difteria, tosferina, tétanos, viruela y sarampión.

- En México existen diversas instituciones a las que la persona puede asistir para ser atendida en caso de enfermedad: Secretaria de Salud (SSa), Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS); Instituto de Seguridad y Servicio Social para los Trabajadores al Servicio del Estado (ISSSTE); Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

- El cuidado del medio ambiente, por todas y cada una de las personas, contribuye al mejoramiento de la salud.

- La familia es la principal promotora de la salud, por lo cual necesita continuar su preparación acerca de los asuntos señalados y poner en práctica las recomendaciones.

Compruebe su avance

1.— Ennumere las características de una adecuada higiene personal.

2.— ¿Por qué es importante mantener la vivienda limpia?

3.— ¿Qué problema de contaminación es el que más afecta a su comunidad?

4.— ¿Qué beneficios obtendría la comunidad al resolver este problema?

5.— ¿Qué enfermedades se previenen con la aplicación de vacunas y a qué edades se aplican?

Enfermedad:	Edades en que se aplican:

542

6.— ¿A quién corresponde promover la dotación de agua potable, drenaje, pavimentación y otros servicios, en donde usted vive?

_____

7.— ¿Qué pueden hacer las personas que viven en una comunidad o colonia cuando les falta algún servicio?

_____

_____

_____

8.— Si usted tuviera que informar a las personas de su comunidad acerca de las instituciones que proporcionan servicios de salud. ¿Adónde les diría que tienen que ir?

Persona	Institución
Trabajador asalariado	_____
Trabajador al servicio del Estado	_____
Niños y ancianos	_____
Cualquier ciudadano	_____

A continuación se presentan las respuestas a la sección "Compruebe su avance".

Esta información le permitirá comparar sus respuestas y comprobar su aprendizaje. Se recomienda también comparar sus respuestas con las de sus compañeros del círculo de estudio, con la opinión del asesor o de algún familiar.

El aprendizaje de cualquier tema se facilita cuando la persona expresa sus ideas a otras personas, recibe sus comentarios y enriquece su opinión. Siempre que tenga la oportunidad comente sus opiniones con otras personas.

Muchas preguntas podrían tener varias respuestas, sobre todo aquellas que se refieren a opiniones personales, por lo que las respuestas que aquí se presentan son sólo un ejemplo. Cada persona tiene su propia opinión sobre algún asunto; por lo tanto, las diferencias son respetables.

1.— Una adecuada higiene personal consiste en bañarse lo más frecuente posible; lavarse las manos antes de preparar los alimentos, antes de comer, después de ir al baño y al llegar de la calle; cortarse las uñas al ras del dedo y lavarse los dientes después de cada comida.

2.— La vivienda es el espacio donde la familia convive. Allí la familia platica, come, duerme, descansa; los familiares comparten las alegrías, las tristezas. Si la casa está sucia: atrae moscas, puede oler mal y es probable que la familia pueda contraer alguna enfermedad contagiosa.

3.— Los problemas de contaminación varían de comunidad a comunidad y de ciudad a ciudad. Los problemas comunes se refieren a la contaminación del agua o del aire.

4.— Los beneficios que se obtienen al resolver problemas de contaminación casi siempre redundan en la salud de la comunidad. Por ejemplo, resolver la contaminación del aire tiene como consecuencia la disminución de enfermedades de las vías respiratorias en la población.

5.— Las vacunas que se aplican para prevenir las enfermedades más comunes son las siguientes:

Enfermedad:	Edades en que se aplican:
Poliomielitis	Se aplica a los 2, 4 y 6 meses de vida con refuerzos al año y medio y al ingresar a la escuela.
Tuberculosis	2, 4 y 6 meses con refuerzo entre el primer y segundo año y otro entre los 4 y 5 años.
Tosferina	Vacuna que se aplica contra las tres enfermedades entre el primero y el cuarto año de vida.
Viruela	La vacuna ya no se aplica porque la enfermedad se erradicó.
Sarampión	Antes de los 4 años.

BEST COPY AVAILABLE

6.— El municipio es el responsable de promover la dotación de agua potable, drenaje, pavimentación de calle y de otros servicios útiles para promover la salud.

7.— Cuando una comunidad o colonia carece de algún servicio los vecinos pueden organizarse para colaborar en la solución del problema, a veces aportando ideas o participando con la mano de obra o uniéndose con otros vecinos para solicitar el servicio. Cada grupo decide cómo organizarse de acuerdo con la situación.

8.— Las instituciones del sector salud son las responsables de proporcionar los servicios de salud a toda la población. Sin embargo, hay algunas instituciones que atienden a determinados grupos de población.

Persona	Institución
Trabajador asalariado	I.M.S.S.
Trabajador al servicio del Estado	I.S.S.S.T.E.
Niños y ancianos	D.I.F.
Cualquier ciudadano	S.S.a.

Unidad IX: La familia y su comunidad

Propósito:

Comprender la función que desempeñan las instituciones educativas y las actitudes de solidaridad y participación de la familia que contribuyen al desarrollo de la comunidad.

Lecciones:

Lección No. 1 La familia y sus vecinos

Lección No. 2 Otras instituciones educativas en la comunidad

Lección 1

La familia y sus vecinos

Más cerca o más lejos, alrededor de la familia viven otras familias. Los vecinos forman una comunidad más amplia que la familia. La comunidad de vecinos se da lo mismo en el barrio, la colonia o la ranchería.

543

BEST COPY AVAILABLE

¿Quiénes son sus vecinos?

¿Cómo son ellos? ¿Lo conocen?

¿Les ayuda usted en algo? ¿Ha recibido usted ayuda de ellos?

Hay familias que en su comunidad viven aisladas, sin entrar en contacto con nadie; llegan y se encierran. Pierden lo valioso del trato con los demás y la posibilidad de ayudar a los demás a vivir mejor. Otras familias se relacionan con los vecinos y viven en armonía con los demás.

El ideal es que la familia viva constituyendo una comunidad con otras familias, que se interesen por lo que ahí ocurre y colaboren para el beneficio de todos. Entre los vecinos hay personas de todo tipo: amables, serias, egoístas, simpáticas, desagradables, colaboradoras, etc.

Con frecuencia es más fácil convivir cuando la comunidad es más pequeña, pues todos se conocen y, en general, sus costumbres y formas de vida son similares. Así sucede en los pueblos, donde todos se conocen.

En los pueblos grandes o en las ciudades resulta más difícil la convivencia. A veces una colonia equivale a una comunidad; otras un barrio es como un pueblito. Desde hace algunos años en las ciudades se construyen grandes conjuntos habitacionales que, por reunir a familias de muy diferentes ambientes y culturas, dificultan la convivencia. Sin embargo, también hay colonias o barrios que han logrado una identidad, donde la convivencia y colaboración entre las familias facilita la resolución de problemas comunes.

En las antiguas vecindades, donde vivían hasta más de 100 familias, se establecieron amistades, compadrazgos, matrimonios entre familias cercanas, lo que unido al uso de áreas comunes, facilitó la interrelación y la solidaridad entre las familias.

¿Por qué es importante llevarse bien con los vecinos?

La familia comparte con sus vecinos situaciones cotidianas. Las buenas relaciones facilitan la solución de pequeños y grandes problemas: el cuidado de los niños, la vigilancia de las propiedades, la limpieza de las calles, etc.

Del libro La Ciudad y los Niños, se presenta la opinión de Myrna Páramo, niña de diez años de edad, en relación con los vecinos.

"Yo nací el día 6 de mayo de 1976, en la ciudad de México, D.F. Estuve viviendo en una vecindad muy grande. Ahí pasé unos días muy felices al lado de todas mis amigas. Era muy bonito que todos nos habláramos bien, casi siempre jugábamos a policías y ladrones; era muy divertido.

Tuve buenas amigas, como también algunas enemigas.

Cuando había fiesta en alguna casa de la vecindad, nos invitaban a todos. El día que hubo fiesta én mi casa fue muy alegre; pero a la vez triste porque todos ya nos íbamos de la vecindad y, cuando me cambié de casa, extrañé mucho mi vecindad, al igual que a mis amigas, porque con ellas fui muy feliz durante mucho tiempo.

Ahora vivo en un edificio y no le hablo a nadie de ahí; pienso que ni mi vecindad, ni mis amigas las voy a olvidar nunca."

Myrna, con su relato, describe en pocas palabras lo que significa la amistad entre vecinos y el impacto que puede causar en un niño la convivencia con sus vecinos.

¿Cómo es su trato con sus vecinos?

562

Cuando los vecinos están bien organizados pueden resolver juntos problemas comunes, organizar un festejo o ayudar a alguien que lo necesite.

Por ejemplo, los vecinos pueden organizarse para cuidar las áreas de uso común como calles, patios o terrenos. Conservarlos limpios, recoger la basura, regar la calle, vigilar, arreglar el camino. También se pueden organizar para solucionar juntos problemas comunes o, simplemente, para organizar fiestas sanas y divertidas que sirvan para pasarla bien con la familia.

Escriba lo que usted y sus vecinos han realizado o lo que sería conveniente realizar para el bien de la comunidad.

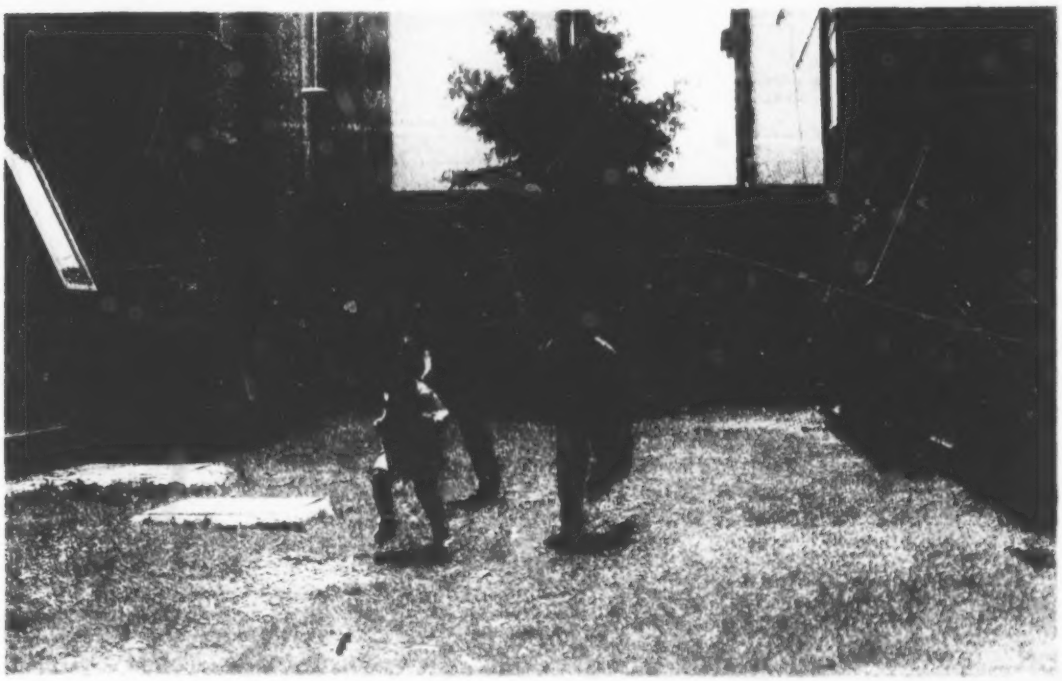
La solidaridad se aprende con el ejemplo

No siempre es fácil para los adultos tratar con otros adultos; en cambio, los niños fácilmente se tratan, juegan juntos o se pelean. La amistad de los niños puede lograr una amistad entre los adultos.

En cambio, no hay que tomar como definitivos los pleitos de los niños, porque para ellos el disgusto es pasajero, al poco rato ya están jugando juntos otra vez.

La mejor manera de enseñar a los niños que es posible la solidaridad, la amistad y la buena voluntad con el prójimo es... Cuando los niños escuchan a los adultos hablar bien de los demás, observan el buen trato y el aprecio para los vecinos y se dan cuenta de la ayuda brindada, se están preparando para vivir en forma solidaria.

El respeto a los demás, comenzando por los que viven cerca, es la base para merecer el respeto propio.



De la actitud de la familia depende en buena parte la actitud de los niños ante los vecinos. Cuando la familia es abierta y participativa es más fácil que los niños convivan y compartan con los otros niños y que se dé así una mutua influencia entre la familia y la comunidad.

La participación en la vida política y en la vida nacional será más fácil si la persona participa en su ambiente comunitario con sus vecinos.

Ideas importantes

- **La comunidad de vecinos** se caracteriza porque las familias viven relativamente cerca, transitan por las mismas calles y caminos, acuden a las tiendas, al mercado, a la escuela, a la iglesia, a los parques, a la farmacia y viajan en los mismos autobuses. Por lo tanto, la convivencia diaria facilita que las familias y las personas se traten y colaboren unos con otros.

- La mejor manera de enseñar a los niños que es posible la solidaridad, la amistad y la buena voluntad, es con el ejemplo. Cuando los niños escuchan a los adultos hablar bien de los demás, observan el buen trato y el aprecio para los vecinos y se dan cuenta de la ayuda brindada, se están preparando para vivir en forma solidaria.

- La participación en la vida política y en la vida nacional será más fácil si la persona participa en un ambiente comunitario con sus vecinos.

Lección 2

Otras instituciones educativas en la comunidad

Si bien la familia es la primera y principal educadora de las personas que la integran, existen en **la comunidad** otros grupos e instituciones que influyen en la educación de los individuos y de las familias. Las personas y las familias también influyen en los grupos de la comunidad.

Algunos **grupos** o **instituciones**, como la escuela o la educación básica para adultos, ofrecen educación formal, es decir, cuentan con un programa de estudios, un calendario y horario establecidos; otras instituciones ofrecen aprendizajes planeados de acuerdo con las necesidades del grupo, por ejemplo: las salas de cultura, los sindicatos, las asociaciones agrarias, los clubes deportivos y, finalmente, otros grupos facilitan el intercambio de conocimientos, ideas y experiencias de manera informal y espontánea, como los grupos de amigos, el teatro, el cine, las fiestas y tradiciones populares.

Además de la familia, los grupos humanos y las instituciones son también agentes educativos.

La familia puede encontrar un impulso para desarrollarse y lograr el bienestar en la convivencia con estos grupos e instituciones.

Actualmente, la educación extraescolar ofrece a los adultos la posibilidad de estudiar la educación básica.

¿Qué instituciones o servicios educativos y culturales existen en su comunidad?

La escuela

La escuela es una institución ampliamente reconocida por la sociedad desde hace muchos años. Colabora con la familia en su función educadora y socializadora.

En nuestro país, la mayor parte de las comunidades cuenta con una escuela primaria. Actualmente, todos los niños mayores de 6 años tienen la posibilidad de asistir a la escuela primaria.

La importancia de **la escuela** en la formación del niño es tan clara, que la mayoría de los padres se preocupan por cumplir con esta responsabilidad, enviando a sus hijos a la escuela; porque están seguros de que la escuela aporta beneficios en la formación de los niños y de sus familias.

La escuela ofrece la oportunidad de que los niños conozcan a otros niños y convivan con ellos, para comparar sus experiencias, sus valores y sus costumbres.

También conviven con sus maestros, quienes representan otro ejemplo que influye en la formación de la personalidad.

La escuela es también el lugar donde los niños dedican tiempo a aprender y reflexionar acerca de su mundo cercano y lejano y donde adquieren conocimientos, habilidades y destrezas aplicables a múltiples circunstancias de la vida.

La escuela permite a los niños crecer, jugar, desarrollarse, les ayuda a vivir como niños; mientras que los que no van a la escuela, por lo general, comienzan desde muy temprana edad a tener responsabilidades de adultos y a convivir con ellos sin haber logrado el crecimiento y la madurez necesaria.

A través de **la escuela**, se promueven valores nacionales comunes a todos; tanto en el campo como en la ciudad, se difunde el conocimiento y aprecio de los hombres y mujeres que han aportado más a la integración y desarrollo de México. Es decir, la escuela colabora al fortalecimiento de la cultura nacional.

La escuela cumple una importante función, pero no desplaza la función educadora de la familia. La familia puede colaborar para que la escuela desarrolle mejor su función, participando en las actividades escolares y proponiendo a los profesores algunos temas o actividades que ayuden al desarrollo integral de los niños.

Escriba los beneficios que han recibido usted y su familia de la institución escolar.

¿Cómo puede usted contribuir a mejorar la calidad de la educación de sus hijos?

Las personas de quince años o más, también tienen oportunidad de estudiar la primaria y la secundaria. **La educación para adultos** se basa en el autodidactismo y la solidaridad social; es decir, el aprendizaje se logra por los esfuerzos de la persona con apoyo de otras personas, que también están estudiando este nivel. Se estudia en la casa, en la fábrica, en el taller; antes o después de la labor, se cuenta con el apoyo de otras personas para resolver las dudas.

BEST COPY AVAILABLE

Los adultos que como usted participan en este programa educativo, demuestran un deseo muy importante de superación personal; también estudian para ayudar a sus hijos en las tareas escolares o para resolver mejor algunos problemas de su vida cotidiana.

¿Qué beneficios ha obtenido al estar estudiando la primaria para adultos?

Para su vida personal _____

Para su vida familiar _____

Para su trabajo _____

¿Qué beneficios ha obtenido su familia?

_____

_____

_____

¿Puede usted ayudar a sus hijos o a otros niños a resolver problemas de la escuela con lo que usted ha aprendido? ¿Cómo?

_____

_____

¿Le gustaría estudiar también la secundaria? _____

_____

Las agrupaciones

¿A qué tipo de asociación pertenece usted? _____

_____

¿Qué beneficios educativos y culturales reciben usted y su familia al participar en ella?

_____

_____

_____

Los sindicatos generalmente organizan actividades para promover la superación profesional de sus agremiados.

¿Pertenece usted o algún miembro de su familia a algún sindicato?

_____

¿Cómo influyen en su familia las actividades culturales que el sindicato organiza? _____

_____

La biblioteca y las salas de cultura desarrollan actividades culturales y recreativas para beneficio de la comunidad.

¿Funciona en su comunidad alguna biblioteca o sala de cultura?

_____

_____

¿A qué actividades culturales asisten usted y su familia?

¿Por qué es importante que usted y sus hijos participen en algún grupo artístico o deportivo?

Cuando se participa en actividades de tipo artístico o deportivo no sólo se adquiere una habilidad o se ejercitan los músculos, sino que la convivencia con otras personas permite el intercambio de opiniones y ayuda a contrastar los valores propios, las creencias y la actitud ante la vida.

El trato frecuente de la familia con otras familias puede lograr una mutua influencia.

Las organizaciones y las instituciones culturales que existen en la comunidad promueven actividades educativas y recreativas de interés tanto para la familia y la comunidad. Dependerá de las inquietudes e intereses de la familia, el aprovechar los beneficios que le ofrecen estas actividades.

La otra escuela: televisión, radio, cine, prensa y revistas

Con razón se ha llamado "**la otra escuela**" a los **medios masivos**, como la televisión, el radio, el cine y las revistas, ya

que la familia y, en particular, los niños, reciben más información acerca del mundo y de México a través de ellos que de cualquier otro medio.

Estos medios difunden y repiten incesantemente mensajes acerca de la misma vida familiar, presentan modelos de hombre, de mujer, de hijo, de líder y promueven determinadas costumbres: qué comer y beber, cómo divertirse, cómo vestirse, etc.

Los medios masivos ejercen una gran influencia en los hábitos y valores de las personas. Los medios presionan para que las personas vivan de determinada manera.

Los niños actuales tal vez reciben más información a través del **radio** y de **la televisión** que en su familia y en la escuela.

Los medios masivos de comunicación influyen en la familia. Difunden y repiten continuamente mensajes acerca de la vida familiar, presentan modelos de familia y de las actividades cotidianas que condicionan a la familia a vivir de determinada manera.

¿Qué programas de radio le gustan más?

¿Por qué le gustan?

Si usted acostumbra ver televisión, **escriba los nombres de los programas que más le gusten**.

¿Qué aprende usted en esos programas?

¿Le parece a usted que su familia haya recibido alguna influencia favorable de los programas de televisión?

¿Cuántos anuncios comerciales presentan durante su programa favorito?

¿Promueven los anuncios comerciales la compra de cosas útiles para la familia?

Los amigos, los compañeros de trabajo y los vecinos

En **la comunidad** se reciben influencias culturales muy importantes para la persona; se trata de la convivencia con amigos, comadres, grupos religiosos, compañeros de trabajo, de deporte o de diversión. En estos grupos también se transmiten, comparten y discuten valores y modelos de conducta acerca de la vida como la maternidad, el noviazgo, la amistad, la responsabilidad en el trabajo, el sentido del dinero y de las cosas, la fidelidad o la infidelidad. En la convivencia con estos grupos, la persona decide cómo quiere vivir y qué desea lograr en la vida. Todo esto forma parte del proceso educativo real, es la escuela de la vida.

¿Qué grupos o instituciones de este tipo existen donde usted vive?

¿Qué se aprende de ellos?

La organización y la participación de **la comunidad** también se aprecia en las fiestas populares o del santo patrono del lugar. Para llevar a cabo la fiesta, las familias organizan los preparativos con semanas y, a veces, hasta con meses de anticipación. ¡Cómo lucen las fiestas! ¡Cómo trabajan las familias! ¡Con qué alegría conviven y se divierten! ¡Cómo se preocupan por conservar sus tradiciones y costumbres! De esta forma se promueve una educación para que los jóvenes participen y consoliden los valores de la comunidad.

Ideas importantes

- Además de la familia, **los grupos humanos** y **las instituciones** se convierten también en **agentes** educativos. La familia puede encontrar un impulso para desarrollarse y lograr su bienestar en estos grupos o instituciones.

- **La escuela** es la institución que colabora con la familia en la educación de los hijos. Aporta beneficios fundamentales en la formación de los niños y sus familias, promoviendo nuevos aprendizajes que contribuyen a la socialización de los niños y al fortalecimiento de los valores y la cultura nacional.

- En nuestro país, la mayor parte de las comunidades cuentan con una **escuela primaria**. Actualmente todos los niños mayores de seis años tienen la posibilidad de asistir a la escuela primaria.

- **Las organizaciones** y **las instituciones culturales** que existen en la comunidad, promueven actividades educativas y recreativas de beneficio para la familia y la comunidad. Depende de las inquietudes e intereses de la familia, el aprovechar los beneficios que le ofrecen estas actividades.

- **Los medios de comunicación** influyen en la familia. Difunden y repiten contínuamente mensajes acerca de la vida familiar, presentan modelos de familia y de las actividades cotidianas que la condicionan a vivir de determinada manera.

BEST COPY AVAILABLE

- En la convivencia con los amigos, comadres, compañeros de trabajo o de diversión, la persona decide cómo quiere vivir y qué desea lograr en la vida. Todo esto forma parte del proceso educativo real, es la escuela de la vida.

- Actualmente, la educación extraescolar ofrece a los adultos la posibilidad de estudiar **la educación básica**.

Compruebe su avance

1.— Escriba el nombre de tres o cuatro familias de vecinos con los que usted tenga amistad.

2.— ¿Qué actividades realiza usted y su familia en colaboración con sus vecinos?

3.— ¿Por qué los grupos o instituciones de la comunidad influyen en la educación de la familia?

4.— ¿Qué significa para los niños y para el país que todos los niños mayores de 6 años tengan la oportunidad de cursar la educación primaria?

Para los niños: _____

_____

_____

_____

_____

Para México: _____

_____

_____

_____

_____

5.— ¿Qué agrupaciones organizan eventos culturales y recreativos en su comunidad?

_____

_____

A continuación se presentan las respuestas a la sección "Compruebe su avance".

Esta información le permitirá comparar sus respuestas y comprobar su aprendizaje. Se recomienda también comparar sus

respuestas con las de sus compañeros del círculo de estudio, con la opinión del asesor o de algún familiar.

El aprendizaje de cualquier tema se facilita cuando la persona expresa sus ideas a otras personas, recibe sus comentarios y enriquece su opinión. Siempre que tenga la oportunidad comente sus opiniones con otras personas.

Muchas preguntas podrían tener varias respuestas, sobre todo aquellas que se refieren a opiniones personales, por lo que las respuestas que aquí se presentan son sólo un ejemplo. Cada persona tiene su propia opinión sobre algún asunto; por lo tanto, las diferencias son respetables.

1.— Seguramente usted sabe los nombres de las familias vecinas y los anotó correctamente. Si no los sabe pregúnteles y escríbalos.

2.— Las actividades que realizan los vecinos son de diversos tipos, anotamos algunas para que usted compruebe su respuesta.

— Colaborar en la organización de la fiesta del pueblo.

— Se reúnen para solicitar servicios, como el agua potable, la electricidad, el jardín de niños, el centro de salud.

— Se organizan para efectuar actividades deportivas.

3.— Los grupos y las instituciones de la comunidad influyen en la educación de la familia porque facilitan el intercambio de ideas, apoyan a quien desea lograr un propósito determinado, y ofrecen una diversidad de estímulos.

4.— Para los niños es importante cursar la educación primaria porque la educación escolar promueve el desarrollo físico, intelectual y social de los niños. De esta manera, los niños están mejor preparados para entender el mundo que los rodea y para ser individuos útiles a la sociedad.

Para México, es importante que todos los niños cursen la educación primaria porque el país contará, en el futuro, con personas que tengan los conocimientos fundamentales para desarrollarse plenamente y que puedan contribuir al desarrollo del país.

5.— Seguramente en su comunidad existirán agrupaciones que organicen eventos culturales y recreativos como: la sala de lectura, la biblioteca, la casa de la cultura, etc.

BEST COPY AVAILABLE

Unidad X: La familia y la cultura

Propósito:

Reconocer que las leyes, así como las costumbres que difunden los medios de comunicación social, influyen en el desarrollo cultural de la familia.

Lecciones:

Lección No. 1 La ley protege a la familia

Lección No. 2 La comunicación masiva influye en la familia

Lección No. 3 La familia como promotora de la cultura

Lección 1

La ley protege a la familia

La familia interactúa con otras familias, con otros grupos sociales y con diversas instituciones de la comunidad. De ellos recibe beneficios y a su vez, la familia influye en la propia comunidad.

La convivencia diaria está regida por normas y costumbres. Cada grupo social establece sus normas para regular el trato entre sus miembros.

La Constitución Política establece las normas que regulan los derechos individuales, los principios que sustentan la educación, el trabajo, la libre expresión de las ideas, la libertad para profesar la creencia religiosa que la persona considere conveniente. Todas las personas tienen derecho de libre tránsito por la República: salir y entrar del país cuantas veces deseen y vivir en donde quieran.

La ley responde a los valores y a la forma de organización de la sociedad. Al ir cambiando la organización social las leyes se van modificando para responder a las nuevas necesidades de la población. Un ejemplo de este carácter innovador de las leyes es

BEST COPY AVAILABLE

el **artículo 4o. Constitucional**. En 1974 se reformó porque los cambios sociales así lo exigían y de esta manera se dio respuesta a las necesidades de la población.

La familia es tan importante para la sociedad que las leyes la norman como institución, pero establecen toda la libertad para su interrelación cotidiana.

La ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación en las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de la Constitución:

Toda familia tiene derecho a disfrutar de vivienda digna y

573 BEST COPY AVAILABLE

decorosa. La ley establecerá los instrumentos y apoyos necesarios a fin de alcanzar tal objetivo.

Es deber de los padres preservar el derecho de los menores a la satisfacción de sus necesidades y a la salud física y mental. La ley determinará los apoyos a la protección de los menores, a cargo de las instituciones públicas."

¿Qué significa "el varón y la mujer son iguales ante la ley", para la vida familiar?

¿Qué significa "el varón y la mujer son iguales ante la ley", en la pareja?

¿Qué significa "el varón y la mujer son iguales ante la ley", para la educación de sus hijos?

¿Qué significa "el varón y la mujer son iguales ante la ley", para la mujer?

BEST COPY AVAILABLE

¿Qué significa "el varón y la mujer son iguales ante la ley", para el varón?

_____

_____

"El varón y la mujer son iguales ante la ley", que expresa el **artículo 4o. Constitucional**, señala el reconocimiento fundamental, es decir básico, que las leyes confieren tanto al hombre como a la mujer.

De acuerdo con la ley, el hombre y la mujer valen lo mismo; tienen las mismas capacidades. Tienen el derecho de decidir su vida, lo que quieren ser y hacer de sí mismos.

¿Ha visto usted que hay un trato igual entre el hombre y la mujer en la comunidad en donde vive? Sí ___ No ___

¿Por qué? _____

_____

_____

La familia es la primera educadora de los hijos. Lo que se aprende en la familia difícilmente se olvida ya que se aprende en la intimidad y con cariño. El trato que se le dé a los hijos de acuerdo con el sexo que tengan resulta de trascendencia para su vida. En **la familia se aprende que los niños tienen los mismos derechos que las niñas** por lo que deben tener las mismas oportunidades de estudiar, de jugar, de relacionarse con los demás niños y niñas.

590

Habrá que enseñarles que los hombres sí lloran ya que sí sienten alegría, tristeza, ternura o amor.

Habrá que enseñarles que las niñas pueden practicar deportes, hacer ejercicio físico y expresar sus pensamientos.

Tanto los niños como las niñas tienen capacidad para aprender. Aprenden todo lo que les enseña la familia y lo que les enseña la escuela. Por eso hay que darles oportunidad, tanto a los niños como a las niñas, de ir a la escuela. Ambos son inteligentes y capaces y podrán enfrentar mejor la vida mientras más preparados logren estar.

¿En su comunidad tratan con el mismo respeto y dignidad a los niños y a las niñas? Sí ____ No ____

¿Por qué? _____

_____

_____

La pareja, los padres, educan a los hijos. Los educan diciéndoles lo que está bien hecho y lo que no les conviene hacer porque corren algún peligro o porque agreden a otra persona.

Pero lo más importante en la educación es el ejemplo. Los niños aprenden a sentirse y valorarse igual, siendo hombre o mujer si sus padres se respetan, se quieren, se apoyan tanto él como ella; si comparten responsabilidades y trabajo; si comparten fiestas y alegrías.

¿Conoce usted parejas que se traten, se respeten de la misma manera tanto el hombre como la mujer y tomen las decisiones importantes juntos?

Sí ____ No ____

Escriba dos ejemplos de cómo se tratan las parejas que usted conoce.

El trato desigual entre las mujeres y los hombres trae consigo, la mayoría de las veces, sufrimiento, desdicha, infelicidad. El trato justo y equitativo permite la tranquilidad, la armonía y el desarrollo tanto del hombre como de la mujer.

¿Conviene que se le den las mismas oportunidades de trabajo al hombre y a la mujer? Sí ____ No ____

¿Por qué? _____

Si está de acuerdo en que tanto el varón como la mujer tienen los mismos **derechos** y **obligaciones**, exprese tres ideas que pueda usted llevar a cabo para que esto sea una realidad.

1) _____

_____

2) _____

_____

3) _____

_____

El **artículo 4o. Constitucional** también señala que la ley protegerá la organización y el desarrollo de la familia.

El desarrollo de la familia está fincado en la libertad de las personas para elegir a su pareja. El **Código Civil** señala los requisitos para contraer matrimonio. Entre ellos se encuentra un escrito dirigido al juez del registro civil que expresa los datos generales de los contrayentes, su deseo de unirse en matrimonio y la ausencia de impedimento.

Este escrito se presenta acompañado de los siguientes documentos:

— Acta de nacimiento de los pretendientes.

— En caso de que los pretendientes no hayan cumplido **dieciocho años**, no pueden contraer matrimonio sin consentimiento, por escrito, de su padre o de su madre; en caso de que los padres hayan fallecido, los abuelos pueden dar el consentimiento. Para contraer matrimonio, el hombre necesita haber cumplido dieciséis años y la mujer catorce.

— La declaración de dos testigos mayores de edad que conozcan a los pretendientes y les conste que no tienen impedimento legal para casarse.

— Un certificado suscrito por un médico titulado que asegure, bajo protesta de decir verdad, que los pretendientes no padecen sífilis, tuberculosis, ni enfermedad alguna crónica e incurable que sea, además, **contagiosa** y **hereditaria**.

¿Por qué se requiere un certificado médico con dichas especificaciones para contraer matrimonio?

¿Por qué se requiere que dos personas atestigüen que conocen a los pretendientes y que no tienen impedimento legal para casarse?

Con estos requisitos que establece el **Código Civil** para el Distrito Federal se pretende proteger a la pareja de posible contagio de enfermedad y a los hijos que pudieran nacer de esta unión; también se pretende facilitar la libre elección de la pareja y evitar que alguna persona sea forzada a contraer matrimonio, ya sea por presiones o porque ignore algún compromiso previamente establecido por alguno de los pretendientes.

¿Cuáles son los impedimentos para contraer matrimonio?

Algunos de los impedimentos para celebrar el contrato del matrimonio son los siguientes:

— La falta de edad requerida por la ley o la falta del consentimiento de quien ejerza la patria potestad.

— El parentesco de consanguinidad legítima o natural sin limitación de grado en la línea recta, ascendente o descendente.

— La fuerza o miedo graves. En caso de rapto subsiste el impedimento entre el raptor y la raptada, mientras ésta no sea restituida a lugar seguro, donde libremente pueda manifestar su voluntad.

— La embriaguez habitual y el uso indebido y persistente de drogas enervantes. La impotencia incurable para la cópula; la sífilis, la locura y las enfermedades crónicas e incurables, que sean además contagiosas o hereditarias.

¿Por qué se considera impedimento para contraer matrimonio la embriaguez habitual de alguno de los cónyuges?

¿Por qué se puede impedir el matrimonio si se considera que uno de los pretendientes siente miedo que le obstaculiza decidir libremente?

Los impedimentos para contraer matrimonio tienen como propósito proteger a la pareja; facilitarle que pueda decidir libremente acerca del matrimonio; que éste sea lo más satisfactorio posible para ambos y proteger también la salud de los hijos que pudieran nacer de esa unión; por eso se establece como impedimento la farmacodependencia; la embriaguez habitual, el parentesco, etc.

¿Cuáles son los deberes y derechos que se adquieren al contraer matrimonio?

Asimismo, el **Código Civil** establece lo siguiente:

¿Cuáles son los fines del matrimonio?

Los fines del matrimonio son la convivencia de la pareja en la intimidad, compartir la vida, los problemas y alegrías y buscar el bienestar para ambos y para los hijos que deseen tener.

¿Cómo se socorren los cónyuges mutuamente? _____

_____

_____

La ayuda mutua entre los cónyuges permite que ambos crezcan y se sientan más seguros de sí mismos.

"**Los cónyuges** vivirán juntos en el domicilio conyugal. Se considera éste al lugar establecido de común acuerdo por los cónyuges, en el cual ambos disfrutan de autoridad propia y consideraciones iguales."

El **Código Civil** establece que cada uno de los cónyuges tiene autoridad en el hogar, el mismo nivel de autoridad; por ello, ni el hombre ni la mujer deberán subordinarse el uno al otro.

Los cónyuges contribuirán económicamente al sostenimiento del hogar, a su alimentación y a la de sus hijos, así como a la educación de éstos en los términos que **la ley** establece, sin prejuicio de distribuirse la carga en la forma y proporción que acuerden para este efecto, según sus posibilidades.

De acuerdo con **la ley**, la pareja es la responsable de sostener económicamente al hogar; ambos tienen la responsabilidad de la educación de los hijos y de su alimentación, independientemente de que aporten o no al sostenimiento del hogar.

El marido y la mujer tendrán en el hogar autoridad y consideraciones iguales, por lo tanto resolverán de común acuerdo todo lo conducente al manejo del hogar, a la formación y educación de los hijos y a la administración de los bienes que a éstos pertenezcan.

Todos los derechos y obligaciones contraídos con el matrimonio se refieren a la igualdad de la pareja, en todos los aspectos relevantes de su vida cotidiana.

El artículo 4o. Constitucional señala:

"Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada acerca del número y espaciamiento de sus hijos".

Para determinar el número y espaciamiento de los hijos es indispensable tomar en cuenta:

— La relación de pareja, su armonía, su equilibrio, su comunicación, su cariño y su edad.

— La salud de la madre: edad, alimentación, embarazos anteriores.

— El deseo de ambos de tener hijos.

— Las necesidades de los hijos: atención, educación, alimentación, recreación.

— El bienestar de la familia: ingresos económicos, vivienda, alimentación, educación, trabajo, recreación; es decir, planeación familiar.

— Conocimiento y acceso a los métodos anticonceptivos.

¿Por qué es necesario tomar en cuenta todos los aspectos expresados anteriormente para decidir el número y espaciamiento de los hijos?

¿Quién decide acerca del número de hijos que la pareja tendrá?

¿Qué significa que toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada acerca del número y espaciamiento de sus hijos?

¿Cuál es la mejor edad para que la mujer tenga hijos?

"Toda persona tiene derecho a la protección de la salud"

Para proteger, conservar y promover la salud es indispensable conocer los elementos que la integran: la alimentación, el descanso, la recreación, la productividad, la higiene, el cariño y la satisfacción personal y familiar, la actitud ante la vida.

Los servicios de salud con que cuenta la familia en la comunidad son un elemento importante para prevenir enfermedades, para recibir orientación en varios aspectos como el de planeación familiar y para atenderse en caso de enfermedad o accidente.

¿Qué significa el que todos los ciudadanos tienen derecho a la salud?

¿Cómo se ejerce ese derecho?

"Toda familia tiene derecho a disfrutar de vivienda digna y decorosa"

¿Cómo se ejerce ese derecho? _____

_____

De acuerdo con el **artículo 4o. Constitucional**: "Es deber de los padres preservar el derecho de los menores a la satisfacción de sus necesidades y a la salud física y mental".

Traer un hijo al mundo es una gran responsabilidad; alimentarlo adecuadamente, estimularlo para que crezca física y mentalmente, educarlo con alegría, enseñarlo a que descanse, a que participe, a que disfrute de la vida y sea productivo de acuerdo a su edad y a sus posibilidades. La salud física y mental de los niños depende mucho de sus padres.

"La ley determinará los apoyos a la protección de los menores, a cargo de las instituciones públicas". Hay instituciones públicas como el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, conocido como el DIF que presta servicios a la familia, por ejemplo, casa cuna para los niños huérfanos o abandonados, desayunos escolares, atención médica, apoyo a la integración familiar.

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores al Servicio del Estado (ISSSTE), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y la Secretaría de Salud (SSa), son instituciones que prestan servicios a los trabajadores y a la familia.

Hay otras instituciones como la Secretaría de Educación Pública (SEP), que ofrece el servicio de guarderías, jardín de niños, escuelas primarias, secundarias, escuelas técnicas, educación para los adultos. La Compañía Nacional de Subsistencias Populares (CONASUPO) distribuye artículos de primera necesidad en sus tiendas, a precios más bajos. El Consejo Nacional de Recursos para la Atención de la Juventud (CREA) brinda actividades culturales y recreativas para la juventud, descuentos en viajes, etc.

Estas instituciones apoyan a la familia para que viva con dignidad.

Así como en el artículo 4o. Constitucional **las leyes** señalan los **derechos y obligaciones** del hombre, de la mujer, de la familia y de los hijos, cada entidad federativa tiene su propia Constitución Política y sus respectivos códigos civiles, basados en la **Constitución Política** del país.

A través de **las leyes**, la sociedad plantea los valores culturales y establece normas morales al definir los derechos y

responsabilidades de los individuos. Las leyes facilitan las relaciones humanas al plantear quién tiene la razón cuando hay algún conflicto entre dos o más personas.

Al reprobar ciertas conductas a través de las leyes, la sociedad establece límites de acción sobre todo cuando las considera perjudiciales para la población, por ejemplo: el adulterio, la violación, el abandono de la familia y propone castigos para quienes los cometen. De esta forma **la ley protege a la familia**.

El adulterio causa daños tanto al cónyuge afectado como a los hijos. El adulterio ofende la dignidad de la persona a quien se engaña. Los hijos sufren también el engaño, toman partido, se crea una división en la familia.

El abandono de uno de los cónyuges afecta y desequilibra a la familia, tanto en su aspecto afectivo como en el económico. Se presenta resentimiento y además, la familia debe organizarse para cumplir con sus funciones y actividades. Generalmente la mayor parte de la responsabilidad recae en el otro cónyuge o en hijo mayor.

La violación de un miembro de la familia ocasiona a quien la vive problemas que a veces afectan toda su vida. La ley castiga severamente a quien comete estas acciones porque perjudican gravemente a la persona y a la familia.

Ideas importantes

- Cada país establece sus leyes para preservar una convivencia basada en el respeto a sus valores nacionales. **La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** es **la ley suprema** que rige a todos los mexicanos. Los **derechos** y **deberes** que ella establece son irrenunciables; es decir, que todos los individuos gozan de las garantías que otorga la **Constitución**, las cuales no pueden restringirse ni suspenderse salvo en los casos y condiciones que se especifican en las leyes.

- **La Constitución Política** establece un marco de libertad para todos los mexicanos y esto tiene repercusiones para **la familia** y **la sociedad**, ya que las leyes orientan la vida y de esa manera educan.

- **La ley** responde a los valores y a las formas de organización social. En México no existía el **artículo 4o. Constitucional** como se conoce ahora. En 1974 fue reformado porque los cambios sociales así lo exigían.

- **El artículo 4o. Constitucional** expresa los siguientes derechos:

  — El varón y la mujer son iguales ante la ley. Esta protegerá la organización y el desarrollo de la familia.

  — Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijos.

BEST COPY AVAILABLE

— Toda persona tiene derecho a la protección de la salud.

— Toda familia tiene derecho a disfrutar de una vivienda digna y decorosa.

— Es deber de los padres preservar el derecho de los menores a la satisfacción de sus necesidades y a la salud física y mental.

- Mediante este artículo la ley promueve la igualdad de los individuos sin importar su sexo. Reconoce y promueve la capacidad del hombre y de la mujer en la decisión de tener hijos.

- Considera al hombre y a la mujer como personas con libertad y responsabilidad y les reconoce el derecho a informarse sobre sí mismos y su familia. Protege la organización y desarrollo de la familia sin preestablecer en qué consiste dicha organización y desarrollo sino en un margen amplio de libertad.

- El **Código Civil** para el Distrito Federal establece los derechos que se adquieren al contraer matrimonio:

— **Los cónyuges** están obligados a contribuir cada uno por su parte a los fines del matrimonio y a socorrerse mutuamente.

— Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre,

responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijos. Por lo que toca al matrimonio, este derecho será ejercido de común acuerdo por los cónyuges.

— **Los cónyuges** vivirán juntos en el domicilio conyugal. Se considera éste al lugar establecido de común acuerdo por los cónyuges, en el cual ambos disfrutan de autoridad propia y consideraciones iguales.

— Los **derechos y obligaciones** que nacen del matrimonio serán siempre iguales para los cónyuges e independientes de su aportación económica al sostenimiento del hogar.

— El marido y la mujer tendrán en el hogar autoridad y consideraciones iguales, por lo tanto resolverán de común acuerdo todo lo conducente al manejo del hogar, a la formación y educación de los hijos y a la administración de los bienes que a éstos pertenezcan.

- Los deberes, derechos, valores culturales y normas morales que establecen las leyes, determinan el ideal de persona y de familia al que México como país aspira.

Lección 2

La comunicación masiva influye en la familia

Si usted llega a su casa y encuentra a su hijo muy contento escuchando a un hombre desconocido, usted se preguntará:

¿Quién es ese hombre?

¿Qué le está diciendo a mi hijo?

¿Por qué está aquí?

¿Por qué no nos preguntamos lo mismo, cuando el niño enciende la televisión, cuando lee una revista o enciende el radio?

La televisión, el radio, las historietas y fotonovelas forman parte de la vida cotidiana. En la sierra, en el campo, en la ciudad, se encuentran **historietas**, **fotonovelas**, **radio** y, por supuesto, **la televisión** en la mayoría de los hogares.

Casi todos los mexicanos tienen acceso a ellos. Casi en todas las familias mexicanas tienen aceptación. Irrumpen en la intimidad porque todos lo permiten, sin valorar lo que significa su presencia para la familia.

BEST COPY AVAILABLE

¿Se ha preguntado por qué a usted y a su familia les gusta oír el **radio** y ver la **televisión**?

¿Cuáles **programas informativos** y cuáles **programas de diversión** oye o ve usted?

Programas informativos

BEST COPY AVAILABLE

¿Informan con la verdad esos programas? ¿Por qué? _____

_____

_____

Programas de diversión _____

_____

_____

¿Por qué le gustan estos programas? _____

_____

_____

¿Cuáles revistas de historietas y fotonovelas lee usted? _____

_____

_____

¿Cuáles revistas leen sus hijos o sus hermanos menores? _____

_____

_____

¿Se ha preguntado usted qué mensajes recibe de las historietas y de las fotonovelas? _____

_____

¿Qué periódicos llegan a su comunidad? _____

_____

¿Cuál es la sección del periódico que usted lee con mayor frecuencia?_____

_____

En general, **los periódicos** informan acerca de los acontecimientos políticos, económicos y sociales más importantes; también traen secciones dedicadas a asuntos culturales, recreativos y deportivos.

Las historietas y fotonovelas, si están bien seleccionadas, ofrecen momentos para la diversión.

Especialmente **la televisión** ha ido modificando, en mayor o menor medida, el modo de vida de muchas familias y ha contribuido para bien o para mal a cambiar las formas de comunicación familiar entre las parejas, entre los padres e hijos y entre los hermanos.

Estos cambios en la vida y en las formas de comunicación se producen casi siempre sin que la familia se dé cuenta de ellos. Por eso es importante estar alerta para reconocer qué tipo de influencia está logrando la televisión, o alguno de los otros **medios de comunicación**, en la forma de vida de la familia.

¿Qué ocurre cuando por ver la televisión durante horas, los miembros de una familia limitan su tiempo para platicar, para intercambiar experiencias, ideas, deseos y opiniones?

¿Cómo afecta a los niños la falta de comunicación interpersonal con su familia?

¿En su familia, cuáles son los mejores momentos para platicar?

La comunicación con los niños se facilita cuando se les permite expresar sus ideas, cuando se les narran cuentos e historietas y cuando se les pide que inventen sus propios cuentos.

¿En su familia, se acostumbra contar o leer cuentos a los niños?

¿Cuál es el cuento que más le gustó cuando era niño? **Escríbalo**.

El niño aprende a vivir y a convivir en su familia. Sus padres son personajes muy importantes para él, los admira y los imita. Al **comunicarse** con ellos el niño adquiere seguridad, experiencia y afecto.

En la convivencia familiar todos pueden decir libremente lo que hacen, lo que piensan y sienten, aprender a hablar o a oír, pueden **escuchar** y ser **escuchados**.

Y todo esto no sólo con palabras, también hay otros lenguajes como el de los gestos: una sonrisa, un ademán, la manera de mirar, a veces comunica más que una palabra

BEST COPY AVAILABLE

La televisión, las historietas y **las fotonovelas** plantean situaciones de la vida o presentan mensajes que contradicen algunos de los valores familiares.

¿Podría usted identificar el programa de televisión o de radio en el cual presentan mensajes como los siguientes?

Mensaje	**Programas**
La persona vale por la cantidad de dinero que tiene.	_____

¿Usted qué opina? _____

_____

Mensaje	**Programas**
La única forma de lograr la felicidad es teniendo mucho dinero.	_____

¿Está usted de acuerdo? _____

_____

_____

Mensaje	Programas
La violencia y los golpes son el único medio para lograr el triunfo.	

¿Cuáles considera usted que son los mejores recursos para lograr el triunfo?

Mensaje	Programas
El amor se demuestra dando objetos o gastando dinero.	

¿Cómo les demuestra usted amor a sus seres queridos?

Seguramente, usted respondió a las preguntas anteriores con ideas parecidas a las siguientes:

La persona vale por sus **sentimientos** y por su **conducta**.

La felicidad se logra cuando una persona tiene buena salud y cuando vive en armonía con los demás.

El triunfo se logra con **dedicación y esfuerzo**.

El afecto se demuestra con palabras cariñosas, con comprensión y respeto a los seres queridos; con pequeños detalles para que la persona sepa que se piensa en ella.

Los programas de televisión, las historietas y las revistas que llegan a la familia deben ser un medio para que los niños y la familia en general obtengan información y se diviertan sin alterar sus valores y sus normas de conducta; por lo tanto, es muy importante seleccionar los programas y las revistas.

La televisión está logrando cada día una mayor influencia en los niños. Los padres deben estar atentos a las ventajas y a los problemas que la televisión puede ocasionar en los niños.

Analice algunos de los problemas y recomendaciones relacionados con la televisión y escriba su opinión o alguna otra recomendación.

Problema	Recomendación
Los niños que ven televisión toda la tarde o se desvelan, se sienten cansados, se convierten en niños pasivos y desinteresados, incapaces de realizar algún esfuerzo físico.	Los niños necesitan hacer ejercicio, jugar con otros niños y dormir lo suficiente, entre 10 y 12 horas diarias de acuerdo con su edad.

¿Cuántas horas al día le permite usted a sus hijos ver televisión?

Problema	Recomendación
Los niños imitan lo que ven; por lo tanto, si ven escenas violentas o situaciones fantasiosas los niños tratan de imitarlas.	Seleccionar los programas que los niños puedan ver. Tener cuidado con las caricaturas ya que plantean formas violentas y fantasiosas para resolver los problemas. Hablar con los niños para que ellos aprendan a identificar lo factible de lo imposible.

¿Cuáles programas de televisión no son recomendables para los niños porque presentan escenas violentas o fantasiosas?

Problema	Recomendación
Los niños no ejercitan su capacidad creadora, se limitan a ver y, en muchas ocasiones, confunden realidad con fantasía.	Los niños necesitan inventar sus juegos, convivir con otros niños y requieren de tiempo para construir, dibujar, recortar, leer e inventar historias.

¿Cómo pueden los padres fomentar en sus hijos las actividades creativas?

_____

_____

Los mensajes de la televisión también tienen influencia en los adultos.

¿Cuántas horas a la semana ve usted televisión? ¿Qué tipo de programas prefiere usted?

Elabore el siguiente cuadro, escribiendo los programas de televisión que usted ve durante un día y si son programas informativos o de diversión.

Día: _____

Horario	Nombre del programa	Tipo de programa

¿Qué actividades importantes, para la comunicación con su familia, deja de realizar por ver televisión?

Los comerciales ejercen también una gran influencia en las personas. Generalmente los fabricantes anuncian por televisión **productos caros** y no siempre necesarios.

¿Cuántos comerciales ve usted por televisión durante el día?

¿Cuáles son los productos que más se anuncian por televisión?

¿Cuáles de los productos que anuncian en la televisión consume su familia?

_____

_____

Escríbalos a continuación, indique si son caros o baratos y escriba el nombre de otro producto que lo sustituya.

Observe el ejemplo.

Producto	Costo	Producto que lo sustituye	Costo
Refrescos	Muy caro	Agua fresca	Muy barato

620

El radio

El radio es otro de los medios que proporcionan información y diversión que llega a casi todas las familias en México.

¿Cuáles programas radiofónicos escucha usted?

¿Cuál es su programa favorito?

¿Qué ventajas y desventajas tiene **el radio** en comparación con la **televisión**?

Ventajas

Desventajas

611

El periódico

El periódico es un medio para informar de los acontecimientos diarios.

A continuación se presentan algunas noticias nacionales, publicadas en el mes de febrero de 1988.

Falta educación para conservar el medio ambiente: Manuel Fernández

La contaminación es un problema que se agudiza y no se va a resolver en un año, sino en el transcurso de 15 ó 20, cuando exista un verdadero control de los factores contaminantes, señaló el presidente de la Federación Conservacionista Mexicana, Manuel Fernández, antes de recibir al príncipe Felipe, duque de Edimburgo, quien ayer arribó a la ciudad de México para realizar una visita privada a la reserva de la mariposa Monarca en Michoacán.

Fernández señaló que el deterioro ambiental comenzó en los años 60 y que "está tomando fuerza nuevamente por lo que es necesario encontrar formas imaginativas" para solucionarlo. Agregó: "el trabajo fundamental para combatir cualquier tipo de contaminación es educativo. Antes que legislación debe haber un trabajo educativo con las comunidades", indicó. "La gente es más ecologista de lo que se cree, no sabe a ciencia cierta lo que acontece, pero está consciente de la carencia de agua, de áreas verdes, del problema de la basura, entonces hay que orientar todos los esfuerzos en este sentido", indicó.

Fernández informó que durante un recorrido que realizó la Federación por las 16 delegaciones del Distrito Federal, levantaron 510 denuncias que próximamente entregarán a la Secretaría de Desarrollo Urbano y Ecología.

El duque de Edimburgo es presidente del Fondo Mundial para la Naturaleza, vicepresidente de la Asamblea General de la Unión Internacional para la Conservación de las Naturaleza y además es autor de varias obras de carácter ecologista. Participará en un foro organizado por la Federación Conservacionista Mexicana con el tema Conservación para el desarrollo, una responsabilidad compartida.

Subraye dos de las ideas principales del texto anterior y escríbalas a continuación.

_____

_____

_____

622

¿Qué problemas de contaminación ambiental se presentan en su comunidad?

VOTO LIBRE

Luego de escuchar el planteamiento de todos los candidatos a la Presidencia de la República, cada campesino debe votar por quien prefiera, dijo ayer en Sinaloa Juan Figueroa Fuentes, dirigente de la Alianza Campesina del noroeste, al rechazar el oportunismo y demandar respeto a la autonomía y la pluralidad de esa organización.

"Ya asistimos con Salinas, estuvimos con Heberto y acudimos con Cuauhtémoc Cárdenas, con la idea de escuchar todos los planteamientos políticos y las opciones que se ofrezca a los campesinos", señaló.

Sostuvo que en nada favorece que personas ajenas a la Alianza busquen etiquetarla bajo el nombre de alguno de los candidatos actuantes en la palestra política.

"Cada quien votará por quien prefiera", destacó al reivindicar al espíritu plural de esta organización, donde participan por igual cenecistas (PRI), cardenistas, socialistas, panistas y en general todos los productores dispuestos a enfrentar organizadamente la problemática del campo.

¿Qué información necesita tener una persona para decidir por quién votar durante las elecciones de Presidentes Municipales, Gobernadores o Presidente de la República?

¿A través de qué medio ha obtenido usted información acerca del programa de cada partido político?

¿Por qué es importante que todos los mayores de 18 años voten el día de las elecciones?

México, segundo lugar en pesquerías: González P.

Ha Aumentado en 400% la Captura de Atún en 5 años

La captura del atún se ha incrementado en los últimos cinco años 400 por ciento —respecto a la producción de 1982—, por lo que se coloca en el segundo lugar dentro de las pesquerías más importantes del país, con 130 mil toneladas.

Esta especie es importante no sólo por su producción y potencialidad, sino también por su valor y aportación de divisas a la economía nacional, la que desde 1986 recibió 50 millones de dólares por su venta en el mercado internacional.

Para este año se espera un incremento significativo en la captación y en las ventas, pues los mercados se están diversificando debido a la aceptación que por su calidad tiene.

Lo anterior fue expuesto por José González Pedrero, secretario técnico de la Comisión Consultiva de la Pesca, durante una reunión de evaluación sobre el comportamiento de la actividad pesquera en su conjunto.

La pesquería del atún está en su plena producción en la actualidad y su explotación se incrementa día con día, por estar vinculada al ejercicio de los derechos prioritarios y soberanos en la Zona Económica Exclusiva de México.

El hecho de que en 1987 la captura haya rebasado las 130 mil toneladas es significativo, porque ello permitió que la oferta para el mercado nacional creciera en el periodo 1980-1986 en más de 230 por ciento, al pasar de 700 mil cajas a 2.3 millones en el lapso referido. Cada caja contiene 48 latas de túnidos ya procesados.

Respecto al comercio exterior del atún, González Pedrero informó que las ventas crecieron en el mismo periodo más de 220 por ciento, debido a la progresiva diversificación de sus mercados en países de Europa, Asia y América.

Para 1986 las ventas externas alcanzaron un volumen superior a las 60 mil toneladas, lo que generó el ingreso de divisas por cerca de 50 millones de dólares.

¿En qué porcentaje se ha incrementado la captura de atún en los últimos 5 años?

¿Sabe usted si existe incremento en la captura de otras especies marinas?

¿Qué se produce en su comunidad?

¿Ha existido incremento en la producción de los productos en su comunidad?

¿Le parece importante conocer cómo es la productividad en otros lugares del país?

Hacen Campamentos en Oficinas de la SRA

Reclaman Campesinos de Oaxaca y Veracruz 10,300 Hectáreas de la Cuenca del Papaloapan

Por CARLOS CANTON ZETINA

Poco más de 10,300 hectáreas en la Cuenca del Papaloapan reclaman miles de campesinos oaxaqueños y veracruzanos afiliados a la Unión General Obrera Campesina Popular (UGOCP), y para ello han efectuado concentraciones e instalado campamentos de protesta permanente.

La más reciente de esas concentraciones fue el jueves pasado en Tuxtepec, Oaxaca, para demandar ante la delegación de la Secretaría de la Reforma Agraria la solución de problemas que le fueron planteados desde hace varios meses y que sobre todo afectan a los cinco ejidos de la presa Cerro de Oro, a cuyos campesinos les ofreció el gobierno —hace varios años— la reubicación y restitución de sus tierras.

José Luis Díaz Moll, Luis Javier Valero, Juan Miguel Ramírez y Alfonso Chanes, dirigentes de la UGOCP, informaron que el último campamento campesino instalado fue en Laguna Gallo, en el municipio de Cosamaloapan, Ver., "en el que se recuperaron otras 160 hectáreas".

Afirmaron que el movimiento agrario en la Cuenca del Papaloapan "crece cada día, ya que cotidianamente llegan nuevos grupos de solicitantes de tierras y de productores de plátano, caña, arroz y otros cultivos, para pedir el apoyo y la asesoría de la UGOCP".

¿En su comunidad existen problemas de tenencia de la tierra?

¿A qué dependencia oficial es necesario acudir para tramitar lo relativo a la tenencia de la tierra?

¿Qué otro tipo de noticias pueden obtenerse a través de los periódicos?

¿Por qué es importante comparar lo que ocurre en México y en otras partes del mundo con lo que ocurre en la comunidad donde se vive?

_____

_____

_____

_____

_____

El periódico proporciona información de los sucesos y acontecimientos que ocurren en el país. La persona que lee las noticias puede comparar lo que ocurre en su comunidad con lo que acontece en otras partes del país; puede tener algunas ideas para resolver problemas similares y puede entender la interrelación que existe con los diversos asuntos que afectan su vida.

Los periódicos también incluyen noticias culturales, información para la diversión y anuncios comerciales.

Escriba a continuación un cuadro sinóptico donde exprese el tipo de información que usted obtiene de los medios de comunicación.

Periódico

Radio

Televisión

Revistas

627

Ideas importantes

- **La televisión**, **el radio** y **el cine** son inventos de gran importancia en la vida moderna. Gracias a ellos se elimina la distancia en la **comunicación**, se puede tener acceso fácil a todo tipo de información y participar con comodidad en actividades educativas, culturales y recreativas.

- Sin embargo, pueden convertirse también en un invasor en el hogar, en un huésped inoportuno e indeseable, en alguien que está transmitiendo a la familia creencias y actitudes, así como modelos de conducta que no son deseables.

- De cada familia depende que **los medios de comunicación** de la vida moderna, lejos de ser un peligro, se conviertan en agentes educativos y en fuentes valiosas de información.

- Para ello se requiere una comprensión adecuada de su funcionamiento, una conciencia clara de los intereses comerciales que forman parte de las empresas de comunicación en nuestro país y un método personal y familiar para ver la televisión, radio o cine, de manera crítica y educativa.

- También la programación es un hecho que no podemos modificar fácilmente. Lo que sí podemos hacer es modificar la manera de recibir los mensajes que envían estos medios y preguntarnos antes de ver la televisión, por qué queremos verla, qué programas y por qué preferimos esos programas.

BEST COPY AVAILABLE

- Oír el radio o ver la televisión activamente quiere decir juzgar si lo que se presenta como bueno, valioso y útil, de verdad es así.

- Al terminar el programa, cada persona puede reflexionar si valió la pena emplear tiempo en verlo o en escucharlo y por qué.

- Acompañar al niño a ver la televisión para que aprenda a verla activamente y no crea todo lo que aparece en ella.

- Tener presente que **los comerciales** intentan convencer a las personas, sin que se den cuenta muchas veces, de comprar productos y artículos que quizá no necesiten.

- Recordar que la **comunicación en la familia** es mucho más importante para todos que cualquier programa de televisión.

Lección 3

La familia como promotora de la cultura

La familia tiene su propia cultura

Cumple sus funciones de manera particular y propia de acuerdo a sus necesidades, a la organización familiar y comunitaria y de acuerdo a sus valores.

Por ejemplo, la forma de preparar la comida de una familia del sureste del país es muy diferente a la de las familias norteñas. Esto se debe a varias razones, entre otras a la producción de alimentos de cada región, al abasto y especialmente a la tradición. Las hijas aprenden a cocinar con las enseñanzas y el ejemplo de sus madres.

La cultura es el conjunto de actitudes, creencias, valores, expresiones, gestos, hábitos, costumbres, idioma, actitudes, modos de producción, uso de los bienes y de los servicios que caracterizan a un grupo de seres humanos.

La familia tiene su propia cultura, en cuanto a [illegible] relaciones [illegible] como alimentación, educación, vivienda, comunicación y [illegible] ser y de percibir el mundo.

¿Cuáles son las principales costumbres de su familia?

¿Cómo se celebran las bodas? **Escriba a continuación las costumbres de su familia en relación a las siguientes actividades.**

La petición de la novia. (¿Quién la hace, con cuánta anticipación, qué tipo de comida se prepara?)

La boda. (¿Quién la organiza, cuántos días dura, cómo se pagan los gastos, quién compra el vestido, quiénes son los padrinos, qué comida se sirve, qué tipo de música, quiénes son los invitados?)

La casa del nuevo matrimonio. (¿Dónde viven, quién les ayuda para tener vivienda, etc.?)

¿Cuáles son los valores que su familia promueve en mayor medida?

Elija algunos de los siguientes valores y describa cómo se practica en su familia. Si existe otro anótelo.

Respeto a los mayores

Responsabilidad en los trabajos encomendados

Justicia y equidad _____

_____

_____

¿Qué diferencias encuentra entre sus costumbres y creencias y las de sus vecinos? _____

_____

_____

Seguramente usted se siente muy orgulloso de pertenecer a su familia.

Escriba lo que le hace sentirse orgulloso de su familia.

_____

_____

_____

¿Cómo se conforma **la cultura** de la familia?

¿Cuáles son las costumbres de su familia que han heredado de sus abuelos?_____

_____

_____

Los idiomas de mi pueblo

"En mi pueblo de Mazatecocho, muchos hablamos el idioma mexicano. Mi abuelita habla mejor el mexicano que el español. Yo no puedo pronunciar muchas palabras porque son difíciles, como cuando me dice iztimico que quiere decir sucio, o cuando me regaña me dice tetzahuitl que quiere decir mentiroso; también itzmicual que quiere decir con permiso o chahuetl, es cuando uno se va".

(Escrito de Paula Mena de diez años de edad)

BEST COPY AVAILABLE

¿Conoce familias que promuevan valores diferentes a los de su familia? _____

¿Cuáles valores? _____

_____

Escriba los rasgos culturales que su familia comparte con la comunidad, en los siguientes aspectos:

Idioma: _____

Forma de vestir. _____

Comida: _____

Costumbres: _____

BEST COPY AVAILABLE

¿Qué nuevos elementos reconoce usted en la cultura de su familia?

En la forma de preparar los alimentos: _____

_____

_____

En la organización familiar: _____

_____

_____

La cultura cambia. Lo que relató Paula Mena en el texto "Los idiomas de mi pueblo" expresa que su abuelita habla mejor el mexicano que el español y a Paula le cuesta trabajo pronunciar el náhuatl. En dos generaciones se dio un cambio muy importante en una familia: **el idioma**.

¿Qué cambios ha vivido su familia en comparación con la familia de sus abuelos en lo siguiente?

Alimentación _____

_____

Salud _____

_____

Vivienda _____

_____

Vestido _____

_____

Costumbres _____

_____

Tradiciones _____

_____

Forma de ejercer la autoridad _____

_____

_____

Al formarse la nueva familia, el hombre y la mujer traen consigo su historia y educación y junto con sus hijos conforman un

627

nuevo modo de vivir. Cada uno de los miembros de la familia contribuye aportando cada día sus gustos, experiencias, intereses, dificultades y problemas para constituir una cultura familiar propia.

La educación promueve el cambio cultural

Seguramente al leer este libro usted ha encontrado respuestas a varias de sus inquietudes. Tal vez ha decidido cambiar su comportamiento en algún aspecto de la vida familiar.

¿En cuáles aspectos de la vida familiar ha tenido mayor influencia el estudio de este libro?

Valoración de la familia _____

_____

Formación de la pareja _____

_____

Educación de los hijos _____

_____

Educación para la salud _____

_____

Alimentación _____

_____

Protección del ambiente _____

_____

Valoración de la cultura familiar y nacional _____

_____

La **cultura familiar** define la función que cada miembro de ella debe desempeñar de acuerdo con la edad, el sexo, el tipo de organización que la familia haya adoptado. Por ejemplo: las familias que se dedican al trabajo artesanal, incorporan a los niños desde temprana edad en el aprendizaje del oficio, en otras familias los niños ayudan en los quehaceres del hogar después de asistir a la escuela.

La autoridad en la familia también se determina por la cultura.

¿Quién ejerce la autoridad en su familia? _____

_____

_____

_____

_____

La familia contribuye a conformar la cultura de la comunidad y recibe de ella normas, valores, costumbres, tradiciones. Se establece una interrelación entre la **cultura familiar** y la **cultura de la comunidad**. Existe identificación entre ellas.

Las comunidades conforman su cultura, de acuerdo a la cultura de las familias que la constituyen. En el territorio nacional hay una gran variedad de **culturas locales y regionales**.

Por ejemplo:

La mayoría de los mexicanos hablan español.

Los diversos grupos tienen un pasado histórico común; este pasado representa las raíces que han dado lugar a la organización social y política que ahora se vive.

En general existen lazos de unión por la música, por la manera de expresar emociones y sentimientos, por la valoración y el cariño que se tiene a la familia, al trabajo, a la tierra; es decir, a todo lo que constituye la **cultura mexicana**.

La cultura nacional ha cambiado de acuerdo a las necesidades sociales del país y seguirá cambiando en el futuro, para resolver nuevas necesidades.

¿Por qué la familia es promotora de la cultura? _____

_____

La población está expuesta a un bombardeo intenso de formas de vida ajenas a las características de la vida regional y nacional. Por lo que es necesario que la familia y el grupo social estén preparados para reconocer, valorar y preservar los elementos de la cultura que le son propios.

¿Cuáles de las siguientes formas de penetración cultural existen en su familia o en su comunidad?

642

Marque con una cruz las más frecuentes.

_____ Empleo de palabras en inglés para promover la venta de diversos artículos.

_____ Influencia en la forma de vestir, especialmente de los jóvenes.

_____ Cambio en las costumbres de convivencia familiar.

_____ Presencia de grupos con formas de convivencia familiar diferente a las de la comunidad.

¿Cómo puede la familia contribuir a la preservación de la cultura nacional? _____

_____

La familia por tanto, puede defender su propia cultura ante las invasiones culturales extranjeras o de otros grupos que atenten contra los valores y la forma de vida familiar.

La familia es la mejor promotora de la cultura nacional.

Ideas importantes

- La familia tiene su **propia cultura**.
- **La cultura** es el conjunto de actitudes, creencias, valores, expresiones, gestos, hábitos, destrezas, bienes materiales, modos de producción, uso de los bienes y de los servicios que caracterizan a un grupo de seres humanos.
- La familia tiene su propia cultura, es decir, cumple sus necesidades básicas como alimentación, vestido, vivienda, educación, afecto y comunicación... de acuerdo a su manera de ser y de percibir al mundo.
- **La cultura se hereda**. Los hijos aprenden de los padres el gusto por determinado tipo de comida; el orgullo de vestirse con la ropa de la localidad; la manera de tratar a las personas mayores; también aprenden a expresar sus estados de ánimo con determinadas palabras o canciones, a tocar un instrumento musical y también el significado de las fiestas y de las tradiciones.
- **La cultura de las familias se expresa con el idioma**. El idioma es un rasgo que distingue a cada grupo. A través del idioma se da sentido a la vida y se habla de lo que se ve y de lo que no se ve, de los sentimientos, de los hechos cotidianos.
- **La cultura de cada familia promueve sus propios valores**. El respeto, la bondad, la justicia, la solidaridad, son valores. La familia es la mejor promotora de los valores

BEST COPY AVAILABLE

porque los inculca con el ejemplo en los niños, desde pequeños.

- **La cultura se comparte**. La familia comparte los mismos rasgos culturales y los valores. Esto permite a los miembros de la familia actuar y desarrollarse como grupo.

- Al compartir su cultura, la familia se mantiene unida. La comunidad también comparte sus rasgos culturales entre sí.

- **La cultura se acumula**. Los hijos aprenden de los padres lo que los padres aprendieron de sus abuelos, sin embargo, cada persona cuenta con la herencia cultural de sus antepasados y aporta sus experiencias y conocimientos para enriquecer su cultura.

- México, como país, se caracteriza por su enorme riqueza cultural. Las costumbres, creencias, tradiciones y valores tienen semejanzas y diferencias de una comunidad a otra. Sin embargo, hay rasgos culturales comunes a todos los mexicanos.

- La familia influye en la conformación de la cultura nacional, tanto en la preservación de sus tradiciones y valores como promoviendo cambios en la forma de organización para resolver las necesidades básicas de la familia en la actualidad.

- Si la cultura es la forma en la que un grupo social orienta su vida cotidiana, en cuanto a su alimentación, a la protección de la salud, a los tipos de diversión, a la forma de preservar el ambiente, a las formas y tipos de producción, a la participación cívica y a la conservación de costumbres y tradiciones; el propio grupo social debe producir las normas, las leyes y las instituciones que protejan su cultura.

- La familia es la mejor promotora de la cultura nacional porque transmite y refuerza las costumbres, las tradiciones y los valores. Si la familia reconoce y resguarda su cultura, está contribuyendo a resguardar la **cultura nacional**.

Compruebe su avance

1.— Escriba el artículo 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y subraye lo que a su juicio es lo más importante para proteger a la familia.

2.— Explique por qué la ley establece como edad mínima para contraer matrimonio, 16 años en el hombre y 14 años en la mujer.

3.— Explique de qué manera la radio y la televisión influyen en la comunicación de la familia.

4.— ¿Qué elementos forman la cultura?

5.— La cultura familiar se hereda y se va transformando por las nuevas experiencias que vive la familia y por la educación que reciben sus miembros. Escriba dos características de la cultura de su familia que han cambiado y las causas de esos cambios.

Características: _____

Causas del cambio: _____

6.— Al estudiar este libro usted ha reflexionado acerca de algunos temas importantes para mejorar la vida familiar. Señale tres aspectos que a usted le parece que deberían ser modificados en su familia para vivir mejor y explique por qué lo considera así:

¿Por qué? _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

A continuación se presentan las respuestas a la sección "Compruebe su avance".

Esta información le permitirá comparar sus respuestas y comprobar su aprendizaje. Se recomienda también comparar sus respuestas con las de sus compañeros del círculo de estudio, con la opinión del asesor o de algún familiar.

El aprendizaje de cualquier tema se facilita cuando la persona expresa sus ideas a otras personas, recibe sus comentarios y enriquece su opinión. Siempre que tenga la oportunidad comente sus opiniones con otras personas.

Muchas preguntas podrían tener varias respuestas, sobre todo aquellas que se refieren a opiniones personales, por lo que las respuestas que aquí se presentan son sólo un ejemplo. Cada persona tiene su propia opinión sobre algún asunto; por lo tanto, las diferencias son respetables.

1.— El artículo 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos expresa:

El varón y la mujer son iguales ante la ley. Esta protegerá la organización y el desarrollo de la familia. Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijos.

Toda persona tiene derecho a la protección de la salud.

Toda familia tiene derecho a disfrutar de vivienda digna y decorosa.

La ley establecerá los instrumentos y apoyos necesarios a fin de alcanzar tal objetivo.

Es deber de los padres preservar el derecho de los menores a la satisfacción de sus necesidades y a la salud física y mental. La ley determinará los apoyos a la protección de los menores, a cargo de las instituciones públicas.

2.— La ley establece como edad mínima para contraer matrimonio 16 años en el hombre y 14 años en la mujer porque, en estas edades, tanto el hombre como la mujer inician su proceso de maduración física.

3.— El radio y, principalmente, la televisión influyen en la comunicación de la familia de acuerdo con su uso. Cuando la familia elige los programas recreativos y culturales y los oye o los ve, sin limitar la comunicación interpersonal entre ellos, la influencia puede ser positiva.

BEST COPY AVAILABLE

La influencia es negativa cuando por ver televisión, la familia no tiene oportunidad de expresar sus ideas, sus deseos y sus opiniones.

4.— Los elementos que forman la cultura son: las creencias, los valores, las tradiciones, el uso de bienes y servicios y los modos de producción que caracterizan a los seres humanos.

5.— Los cambios en la cultura de cada familia son diferentes. A continuación se presenta uno de esos cambios como ejemplo.

Características:

— La forma de ejercer la autoridad es diferente en las familias actuales que en la de los abuelos.

— La preparación de los alimentos ha sufrido cambios. En la actualidad muchas familias preparan comidas más sencillas que antes.

Causas del cambio:

— Los padres discuten con sus hijos algunas decisiones porque les interesa que participen en las decisiones familiares desde niños.

— La mayor parte de los miembros de la familia trabajan fuera de la casa y ya no es posible dedicar mucho tiempo a la preparación de los alimentos.

6.— El Instituto Nacional para la Educación de los Adultos espera que al estudiar este libro usted haya aprendido mucho para mejorar su vida familiar. Si usted tiene algunos comentarios para mejorar este libro o para incluir otros temas, por favor escriba a:

Dirección de Educación Básica
El Rélox No. 16
Col. San Angel
Código Postal 01000
México, D.F.

INDICE TEMÁTICO

" A "

Página

Accidentes en el agua 469
Accidentes en la calle 465
Accidentes, enfermedades por descuido 428
Accidentes más frecuentes 447
Agrupaciones 573
Agua 521
Alcoholismo 492
Alimentación adecuada 272
Alimentación en la familia: comer para vivir mejor 337
Alimentos necesarios para el organismo humano 340
Amigos, compañeros de trabajo y vecinos 577
Animales domésticos 524
Aparato digestivo 367
Aparato excretor 301
Aparato reproductor femenino 130
Aparato reproductor masculino 128
Aparato respiratorio 292
Asfixia 440
Aspectos de la planeación familiar 116
Autoridad en la familia 37

" B "

Basura 523

" C "

Página

Cambios mínimos para quien come más de lo que necesita. 351
Cambios mínimos para quien come menos de lo que necesita 349
Características de los niños y niñas de 4 a 6 años..... 200
Características de los niños y niñas de 6 a 12 años..... 202
Características del niño y recomendaciones para su educación 183
Características generales del niño de recién nacido a 4 años 183
Células..... 251
Ciclo menstrual..... 132
Cómo evitar accidentes..... 429
Compromiso (de la pareja)..... 77
Comunicación masiva..... 607
Condiciones para una relación sexual humana..... 89
Consejos para una dieta adecuada a las necesidades del organismo..... 343
Conservación y protección del sistema nervioso..... 313
Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos..... 588
Criterios para la planificación del número de hijos..... 121
Cuidado del medio ambiente..... 544
Cultura..... 632

" D "

Derechos y deberes..... 593
Deshidratación..... 391
Desnutrición..... 400
Despertar sexual del adolescente..... 222
Diarrea..... 385
Digestión estomacal..... 373
Digestión intestinal..... 374
Drenaje..... 522
Drogas..... 498

" E "

Página

Educación de los adolescentes 215
Educación de los niños del nacimiento a los tres meses 184
Educación de los niños de tres a seis meses 187
Educación de los niños de seis meses a un año 190
Educación de los niños de uno a cuatro años 193
Educación de los niños de cuatro a doce años 199
Educación para la salud de la familia 537
Embarazo ..... 96 y 137
Enfermedades gastrointestinales 384
Enfermedades relacionadas con la falta de higiene en la alimentación 381
Enfermedades relacionadas con la mala alimentación 399
Enfermedades respiratorias 298
Envenenamiento 442
Escuela 568
Estado de choque 478
Etapas en la vida de la pareja 100

" F "

Fauna nociva 524
Familia extensa 26
Familia incompleta 31
Familia nuclear 26
Familias del medio rural 44
Familias en las ciudades 47
Familias en transición 51
Familias migrantes 53
Fecundación y embarazo 136
Fracturas de hueso 457
Funciones de la familia 17
Funciones de la relación sexual 94

" G "

Página

Golpes en el cuello y columna vertebral 453
Golpes en la nariz 451
Golpes en los ojos 450
Golpes fuertes en la cabeza 449
Gusto 319

" H "

Hemorragias 476
Higiene de la vivienda 519
Higiene personal 515
Historietas y fotonovelas 614
Huesos dislocados 455

" I "

Identidad de la pareja 86
Iniciación de la pareja 71
Influencias externas a la pareja 83
Intoxicación por gases 441

" L "

La educación promueve el cambio cultural 639
La familia como promotora de la cultura 631
La familia tiene su propia cultura 632
La familia y su medio 28
La ley protege a la familia 587
La salud es responsabilidad de todos 239
La solidaridad se aprende con el ejemplo 564
Los hijos y la vida de la pareja 98

" M "

Página

Masaje cardiaco 474
Medidas preventivas en los primeros meses de vida del niño 432
Medidas preventivas en los niños de más de un año 435
Métodos para regular la fecundidad 155
Métodos para el hombre 165
Métodos para la mujer 158
Modelos de familia 33
Mordidas de perro 443

" N "

Necesidad de apoyo del adolescente 219
Noviazgo 73

" O "

Obesidad 405
Oído 316
Olfato 319
Organismo humano 249
Organos 252
Organos de los sentidos 315
Otra escuela: televisión, radio, cine, prensa y revistas 574

" P "

Parto 146
Periódico 622
Piel 267

Página

Planeación del número de hijos 120
Práctica de la alimentación adecuada 355
Preparación de los padres (para educar a los hijos) 181
Problemas de conducta 487
Proceso digestivo 369
Proceso de socialización del niño 203
Punzaduras 440

" Q "

Qué hacemos en la familia 15
Quemaduras de primer y segundo grado 459
Quemaduras de tercer grado 459
Quemaduras con sustancias químicas 460
Quemaduras por electricidad 461
Quiénes forman mi familia 12

" R "

Radio 621
Raspones, desgarres, cortadas 439
Relación afectivo sexual de la pareja 87
Relaciones interpersonales de la pareja establecida 79
Relación sexual y cambios en el cuerpo del hombre y de la mujer 91
Respiración artificial 472
Rompimiento (de la pareja) 75

" S "

Página

Saneamiento del ambiente 527
Sangre 279
Sistema circulatorio 284
Sistema muscular 264
Sistema nervioso 306
Sistema óseo 261

" T "

Tabaquismo 496
Tacto 318
Tejidos 252
Televisión 614
Tipos de parejas 78
Torceduras 455

" V "

Vacunas 540
Vida íntima de la pareja 85
Vista 317

Para la elaboración de este libro se consultaron y adaptaron algunos capítulos de las siguientes publicaciones:

— "Cuide a sus Hijos... sus Enfermedades y Accidentes", Tomo 2, ISSSTE y Editorial Trillas, S.A. de C.V., México 1986. (Utilizado en las lecciones 1, 2 y 3 de la Unidad VII).

— "El Niño y su Ciudad", Secretaría de Asentamientos Humanos y Obras Públicas y Fonapas, México, (Utilizado en las lecciones 1 de la Unidad VIII y la lección 1 de la Unidad IX).

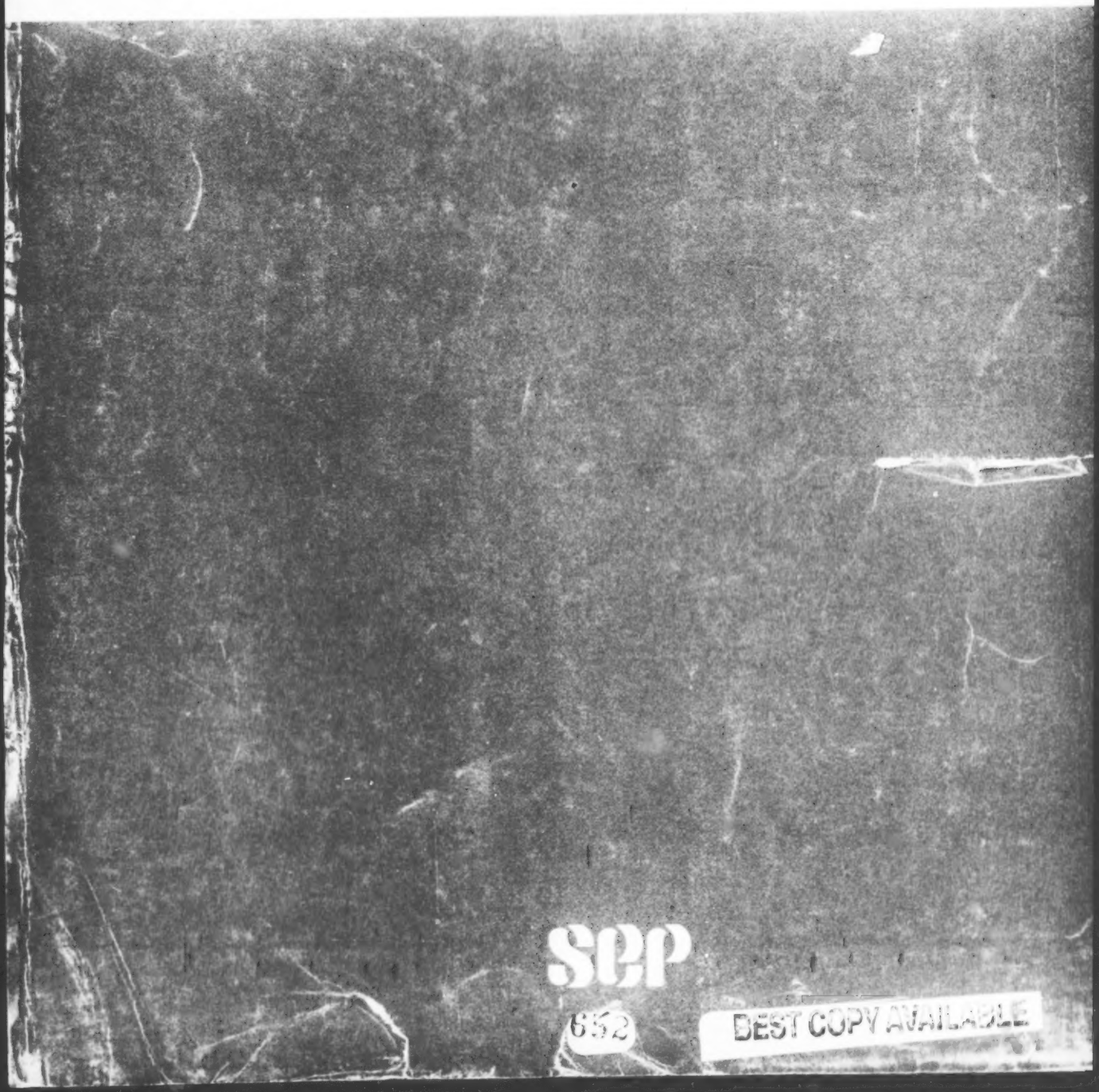
— "Guía de Padres", Dirección General de Educación Inicial, SEP, México 1986. (Utilizado en la lección 1 de la Unidad IV).

— "La Televisión y los Niños", Consejo Nacional de Población, México 1980. (Utilizado en la lección 2 de la Unidad X).

— "Manual de la Familia", Consejo Nacional de Población, México 1985. (Utilizado en las lecciones 1, 2 y 3 de la Unidad III).

Este libro se imprimió y encuadernó
en los talleres de Encuadernación Progreso,
S. A. de C. V., San Lorenzo, 202; 09830 México D. F.
Se tiraron 265,000 ejemplares.
1990

"El Instituto Nacional para la Educación de los Adultos se reserva sus derechos conforme a la Ley de la Materia. En consecuencia queda prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito del Instituto".



BEST COPY AVAILABLE